

Jamhuuriyadda Federaalka Soomaaliya
Wasaaradda Waxbarashada,
Hiddaha Iyo Tacliinta Sare.

Barbaarinta Jirka

Tababarka Macallimiinta
Waxbarashada Aasaasiga ah

Sanadka 2aad



Daabacaadda

2

2025

BARBAARINTA JIRKA

**TABABARKA
MACALLIMIINTA
WAXBARASHADA
AASAASIGA AH**

Buugga 2aad



01

Qorshaynta Barbaarinta Jirka iyo Isboortiga

2

Casharka 1aad:

Qorshaynta Barbaarinta Jirka iyo
Isboortiga

3

Casharka 2aad:

Qorsheynta barbaarinta jirka iyo
kulamada

6

Casharka 3aad:

Sida ardayda loo kala siiyo lambarada

7

Casharka 4aad:

Dhameynta kulamada

02

Barbaarinta Jirka iyo Caafimaadka

12

Casharka 1aad:

Habdhiska Qalfoofta

21

Casharka 2aad:

Habdhiska Neefsashada

27

Casharka 3aad:

Sameynta Layliga Jirka

31

Casharka 4aad:

Nidaamka Dheefshiidka Aadanaha

03

Kubbadda Laliska

34

Casharka 1aad:

Xirfadaha Kubadda Laliska

35

Casharka 2aad:

Gujin iyo fara-ku-duulin kubbad

44

Casharka 3aad:

Xeerarka kubbadadda Laliska

04

Kubbadda Cagta

49

Casharka 1aad:

Leyliyada & Tababarada k/cagta

52

Casharka 2aad:

Leyliyada & Tababarada k/cagta

56

Casharka 3aad:

kaxaynta Kubbadadda

60

Casharka 4aad:

Dhiibista Kubbadadda

67

Casharka 5aad:

Laadid

05

Ciyaaraha Fudud

72

Casharka 6aad:

Madaxayn

82

Casharka 7aad:

Xeerka Kubbadda Cagta

85

Casharka 1aad:

Orodka Fagaxda

89

Casharka 2aad:

Tuuryooyinka

92

Casharka 3aad:

Boodooyinka

97

Casharka 1aad:

Ciyaaraha goolasha ladhaliyo

112

Casharka 2aad:

Xeerarka Kubadda Gacanta

115

Casharka 3aad:

Xeerarka Kubbadda Shabaqa "Netball"

06

Ciyaarta Weerarka

07

Isku aadka
tartamada qof-qofka
ah ama tan kooxaha

III



Hordhac

Barbaarinta Jirka waa maado qeexaysa in ardayda wax lagu baro dhaqdhaqaaqyada jirka. Waxa ay ujeeddadeedu tahay in ay horumariso kartida jireed ee ardayda iyo aqoonta dhaqdhaqaaqa iyo badbaadada, iyo awoodda ay u leeyihiin in ay kuwan u adeegsadaan in ay ku qabtaan hawlo ballaaran oo la xiriira horumarinta hab -nololeed firfircoon oo caafimaad qaba. Waxa ay kaloo kobcisaa kalsoonida ardayda iyo xirfadaha guud, gaar ahaan kuwa iskaashiga, isgaarsiinta, hal -abuurka, fekerka muhiimka ah iyo qaddarinta bilicsanaanta. Kuwani, oo ay weheliyaan kobcinta qiimayaasha iyo dabeecadaha togan ee Barbaarinta Jirka, waxa uu siiyaa aasaas wanaagsan xagga ardayda iyo barashada nolosha oo dhan.

1. Waxqabadka Jir-dhiska

Barbaarinta Jirka waa qayb muhiim u ah:

- » Hoggaaminta hab -nololeed caafimaad qaba.
- » Ka mid noqoshada dhaqdhaqaaqa jirdhiska ee joogtada ah.
- » Ardayda waxa ay ilaaliyaan jirdhiska waxa ayna kobciyaan xoogga muruqa iyo hagaajinta caafimaadka wadnaha.
- » Waxa uu hagaajiyaa nuugista nafaqooyinka jirka iyo hababka dheefshiidka.

2. Qalabka

Isticmaal qalab ku habboon heerka bartaha. Ha isticmaalin qalabka ka hor intaadan hubin in ay hagaagsan yihiin iyo in kale oo laga yaabo in aad hore u isticmaashay. Marka qalabka la isticmaalo, waa in laga saaraa banaanka oo lagu hayaa meel ammaan ah oo ka fog goobta shaqada marka ay suurtoagal tahay.

Aaladaha wax -barashadu waxa ay gacan ka geystaan hagaajinta hababka barashada. Waxaa lagaa filayaa oo lagugu dhiirigelinayaa barte in aad isticmaasho agabyada hagaagsan ee laga helo khayraadka deegaanka. Tani waxa ay hoos u dhigi doontaa kharashyada waxbaridda iyo kobcinta hal -abuurka. Waxyaabaha soo socda ayaa ka kooban shuruudaha qalabka

- » fasalka caadiga ah:
- » Kubadaha yaryar.
- » Kubadaha waaweyn.
- » Xadhka ka boodida.
- » Ulaha IWM.

3. Nabadgelyada

In kasta oo ay ardaydu waayo -aragnimo ku leeyihiin dhinacyada kala duwan ka hor inta aysan ku biirin dugsiga, waa waajib baraha in uu bixiyo goob shaqo oo aan khatar ahayn. Xaqiiji in dusha sare ee barxadda dugsiga in aysan oolin muraayado jajaban, daasadaha daxalaystay iyo dildilaaca soo baxa xilliyada la ciyaarayo. Sibibaxa dhulka waa khatar waxaana la arkaa waqiga bootinta ama orodka.

Xulo oo u soo bandhig ardayda waxqabadyo ku habboon heerkooda. Dhaqdhaqaaqyada lagu daalo waxa ay keeni karaan dhaawacyo. Ha ku adkaysan wax -qabadka sii socda marka ay ardaydu muujiyaan calaamadda daalka. U ogolow in ay qaataan nasashooyin u dhexeeya waxqabadyada.

Wax -barid

U diyaari aagag ammaan ah oo lagu soo dego (caga dhigta) oo loogu talagalay dhaqdhaqaaqyada sida boodboodka ciyaaraha fudud. Waxa kale oo laga yaabaa in aad taageero siiso ardayda marka ay hawlo qabanayaan si ay meesha uga saaraan cabsida oo lafteeda keeni karta dhaawacyo.

Waxqabadyada diirimaadku waa lama huraan ka hor inta ardaydu ku mashquulin hawlo badan. Waxqabadyadan fudud waxa ay caawiyaan dabcinta muruqyada wadajirka ah waxa ayna ardayda u diyaariyaan maskax ahaan iyo jir ahaan hawlaha.

Tilmaamo cad sii ardayda oo hubso in ay raaceen.

Bar ardayda in ay mas'uul ka yihiin nabadgelyadooda iyo tan saaxiibadooda. Tani waa habka ugu wanaagsan ee loo yareeyo shilalka. Ardayda mas'uulka ah ayaa adeegsan doona qalabka waxa ayna raaci doonaan tilmaamaha sida loogu baahdo.

Dhammaan ardaydu waa in ay fiiro gaar ah u yeeshaan marka sharraxaadda iyo muujinta macallinka lagu jiro. Waa in ay sidoo kale ku jiraan meel waxbarid ku habboon oo ay awoodaan in ay si cad u arkaan macallinka iyagoon carqaladeynayn. Meelaha waxbarasho ee ku habboon waxaa ka mid ah goobaabin, qaab-u-eg khoobka faraska (halkaas oo ay ardayda gaagaaban hore la geeyo kuwa dhaadheerna xagga dambe). Ardaydu sidoo kale waa in aysan wajihin qorraxda maxaa yeelay taasi waxa ay faragelin doontaa feejignaantooda iyo muuqaalkooda.

Qiimaynta

1. Si aad u ogaato ilaa xad ujeeddooyinkii la gaaray.
2. Si aad u ogaato horumarka arday kasta gaaray.
3. Si aad u ogaato in wax isbeddel ah lagu sameeyay habdhaqankii akhlaaqda iyo in ardaydu qadariyaan wax -barashada jirdhiska.
4. Si loo dhiirrigeliyo ardayda, waalidiinta iyo bulshada ku xeeran dugsiga.
5. Si kor loogu qaado xiriirka ka dhexeeya dugsiga iyo bulshada ku xeeran.
6. Si aad u ogaato meelaha u baahan shaqada sixitaanka.

Qiimeynta waxaa la samayn karaa maalin kasta, toddobaadle ama bille.

Haysashada diiwaanada ugu dambeeyay ee bartayaasha ayaa ah mid qiimo leh maadaama tani ay gacan ka geysaneyso la socodka koritaanka iyo horumarka arday kasta.

Farsamooyinka Qiimaynta

- » Macallinku waxa uu ilaaliyaa habdhaqanka ardayda xagga waxbarashada jirdhiska.
- » Ardayda waxaa la siiyaa hawlo ay qabtaan.
- » Ardaydu waa in ay helaan darajooyin ku salaysan kartida ay u leeyihiin in ay qabtaan hawlaha.
- » Imtixaannada qoraalka ah - ardayda waa in loo diraa hawlgaal.
- » Weydiimo iyo warcelin.



QORSHAYNTA BARBAARINTA JIRKA IYO ISBOORTIGA

Macallinku waa qof ardayda ka caawiya inay helaan aqoon iyo karti.

Waxbaridda rasmiga ah ee ardayda sida caadiga ah waxaa fuliya macallimiin xirfadlayaal ah.

Macallinku waa mid wax bara, oo dadka siiya waxbarasho. Doorka macallinku inta badan waa mid rasmi ah oo soconaya, oo lagu fuliyo dugsi ama meel kale oo waxbarasho toos ah ka jirto.

Macallinka waxbarashada jirka ayaa isboortiga bara ardayda sida horumarka jirka iyo caafimaadka. Macallimiintu ma tusayaan ardayda oo kaliya sida loo ciyaaro isboortiga kala duwan, laakiin sidoo kale waxay tusiyaan dhaqdhaqaaqa jirka oo faa'iido u leh muruqyada iyo caafimaadka guud.

Ujeedooyinka

Mowduuca	Ujeedooyinka Waxbaridda / Barashada	Mawduuca	Qaababka Waxbaridda / Barashada	Qiimaynta	Waqtiga loo qoondeeyay
Qorsheynta Casharka	Dhammaad- ka Cutubkan waxa bartuhu awood u yeelanayaa sameynta casharo waqti ku habboon leh	Qorshaynta kulamada, Dhammeynta kulamada	Qorshaynta kulamada, Sida loo bil- laabo, Wax- barista lam- baro badan, Dhammeynta kulamada, Qorsheynta kulamo tax- ane ah	Waxa laga hubinayaa sida ay u la socdaan qodobada ku saabsan waxbarist iyo barashada, qorshaha billoowga iyo dhamaadka	6 Saacadood

Casharka 1aad:**Qorshaynta Barbaarinta Jirka,iyo kulamada****Maxaa ay qorshayntu muhiim u tahay?**

Si aaney kulanada ciyaaruhu iskugu dhicin waxa ay u baahan yihiin qorshe wanaagsan iyo abaabul.

Qorshaynta wanaagsan waxa ay samayn kartaa in dhammaan dhaqdhaqaaqyada isbooti ay noqdaan kuwa si habsami leh u dhaca taa oo horseedi karta in ciyaaruhu ay noqdaan kuwa ka soo qeybgalayaasha iyo ciyaartoydaba u noqda ciyaaro leh farxad iyo rayrayn furana u ah guusha lagu wada haminaayo. Sidoo kale waa muhiim in la helo qalab isboorti uu dhameystiran iyo garoon ku haboon si kulan isboorti loo qabto,

Sida loo qorsheeyo kulmada

Qorshooyinka kulamada ee soo socda waxa aad ka baran doontaa sida loo qorsheeyo kulamada. Waxaa muhiim ah in aad sameyso dhowr qorshe oo is barbaryaal si haddii uu socon waayo qorshaha B loo qaato midka T sidoo kale haddii uu socon waayo ayidna loo qaato midka J. waxaa kale oo muhiim ah in aad ku darto waxqabadyo kala duwan, tusaale: shan daqiiqo is kululeyn, **20 daqiiqo** dhaqdhaqaaqa la qorsheeyay, ugu danbeynta **shan daqiiqo** oo is qaboojin ah. Tani waxa ay kaa caawineysaa in aad qorsheysato waqtiga si wax ku ool ah.

Waa maxay ujeeddooyinka barashada qorsheynta kulanka?

Ujeeddooyinka barashada qorsheynta kulanka waxa ay ka qeyb qaata hagaajinta xirfadaha. Tixgeli waxa ay ardaydu doonayaan in ay ka kasbadaan kulamada dibna u qorsheystaan ujeeddooyinka ugu waaweyn ee kulanka.

ka dib waad qorsheyan karaan kulamada ayaga oo ku si ay ugu darayo waxqabadyo ka caawinaya ardayda in ay gaaraan bar tilmaameedkooda.

Waxaa lagugula talinayaa in aad dejiso ujeeddooyinka sababta oo ah Waxa ay kaa caawinaysaa adiga iyo ardayda in aad:

- gaartaan waxa aad doonaysaan in aad sameysaan.

- qiimeysaan kulannada billow iyo dhamaad.
- gaartaan bartilmaameed aad tiigsaneyso.
- abuurtaan dadaal kooxeed.
- sameysaan fursado si ardaydadu u helaan khibrado guul u horseedi karta.
- una abuurtaan farxad iyo isku kalsooni badan.

Dejinta ujeeddooyinka ayaa caqabad ku noqon karta horumarka haddii aan si taxadir leh looga fikirin. **Tusaale ahaan**; haddii aad u sheegto ardayda in ay **‘waajib tahay’** in ay qabtaan xirfad gaar ah dhamaadka casharka, waxa ay si fiican uga jawaab celin karaan cadaadiska bartilmaameedka ay tiigsanayaan.

Casharka 2aad:

Qorsheynta barbaarinta jirka iyo kulamada

Waxaa lagugula talinayaa in aad dejiso ujeeddooyinka sababta oo ah Waxa ay kaa caawinaysaa adiga iyo ardayda in aad:

- gaartaan waxa aad doonaysaan in aad sameysaan.
- qiimeysaan kulannada billow iyo dhamaad.
- gaartaan bartilmaameed aad tiigsaneyso.
- abuurtaan dadaal kooxeed.
- sameysaan fursado si ardaydadu u helaan khibrado guul u horseedi karta.
- una abuurtaan farxad iyo isku kalsooni badan.

Dejinta ujeeddooyinka ayaa caqabad ku noqon karta horumarka haddii aan si taxadir leh looga fikirin. Tusaale ahaan; haddii aad u sheegto ardayda in ay **‘waajib tahay’** in ay qabtaan xirfad gaar ah dhamaadka casharka, waxa ay si fiican uga jawaab celin karaan cadaadiska bartilmaameedka ay tiigsanayaan.

Sida loo bilaabo kulamada

Billowga kulamada ciyaaraha aad ayey muhiim ugu yihiin ardayda in la dareensiyo wax saameyn ku yeelan kara dabeecadahooda kuna wajahan waxbarashada, xamaasaddooda, iyo rabitaankooda ciyaaraha. Badanaa waa ay ku caawinaysaa in dib loogu noqdo dhacdooyinka iyo in wax laga barto casharkii hore. Weydii ardayda waxa ay xusuustaan! Haddii ay ku shaqeynayeen xirfadahooda ilaa kulankii hore, waa in aad qirataa dadaalkooda. Intaas waxaa sii dheer, waa in aad isku daydaa in aad:

- Ka caawiso ardayda in ay is dejiyaan.
- U sharraxdo ujeeddooyinka kulamada.
- Ku dhiirrigeliso ardayda in ay jecleystaan waxqabadyada si ay u horumariyaan xirfadahooda.
- U diyaariso ardayda in ay jirkooda dhistaan.

Marka aad qorsheyneyso kulamada, tababaridda iyo ciyaar waxa aad tix galin siisaa qodobka ah.

– Hawluhu ma kala duwan yihiin oo ma yihiin kuwo fudud oo dhib badan laakiin la gaarikaro, keenina karo wax soo-saar leh xiiso badan?

Qorshaynta nuxurka kulamada waa in uu ahaadaa mid toos ah, marka ujeeddooyinka la dejinayo. Waxqabadyada iyo laylisyada aad doorato waa in ay ka caawiyaan ardayda aad baraysid in ay ugu guuleystaan bartilmaameedyadooda. Ku tijaabi fikrado cusub si aad ugu darto waxqabadyadaada kala duwan. Tani waxa ay kaa caawin doontaa in aad siiso noocyo kala duwan oo casharo ah ardayda. Kubbadda koleyga, tusaale ahaan, haddii aad dooneysid in aad ku dhiirrigeliso ardayda in ay dhaliyaan goolal ayaga isticmaalaya isu dhiib xirfadeysan, waxa u soorta gali doono dhalinta goolal badan.

Sidaas oo kale waa in aad ogaataa in ardaydu runti qaderiyaan una sameeyaam si wanaagsan oo ku saleysan xirfado ciyaareed oo leh madadaalo iyo farsamoheer sare ah.

Hadaba markii aad qorsheyneysid kulanka ardayda yaryar, waa in aad:

- Hubisaa in waxbaristaadu ku habboon tahay da'dooda, koritaanka jir ahaaneed iyo heer xirfadeedkooda.
- Bedeshaa qaabka ciyaarta sida ay ugu habboon yihiin carruurto, tusaale ahaan wax ka beddel xeerarka, qalabka, cabirka gegida si ay ugu fududaato ulana qabsadaan hawsha.

Caruurta yar yari si fudud ayey u caajisaan oo aad iskuguma mashquuliyaan waxqabadyada, Qiyaas waxa ay u baahan yihiin oo ay aad u xiiseynayaan iyo sidoo kale waxa aad rabto in ay bartaan, kuna dhiirrigeli qof walba in uu ka qayb qaatoqaabkii loo jecleysiin lahaa waxqabadyada la rabo in lagu dhiso barbaarinta jirkooda, si howshaasi ay habsami ugu socoto waxaa lagama maarmaan ah arrimahaan soo socda oo lagaa doonaayo in aad:

- Soo bandhigto qorshayaal lagu abaalmarinayo ardayda xirfadahooda taa oo u noqoneyso dhiiri galin hormarineysa niyadooda.
- Ardayda ku amaanto kuna abaalmarisaa mid walba doorka ciyaareed ee uu ardayda kale kaga horeeyo sida orodka, jimicsiga, boodada iwm.
- ardayda ku tababartaa in ay qaban karaan jagooyin hoggaamineed marka ay koox-koox u wada shaqeeyaan.
- ardaydada u kaxeeyso gobo ay ka socdaan dhacdooyin isboorti si ay u daawadaan una hilaan faham ciyaareed oo badan.
- Aqoonsataa kuna amaantaa guusha iyo dadaalka inta lagu jiro Howlaha waxqabad ee kala dhaxeeya dhigooda kale.

Casharka 3aad:**Sida ardayda loo kala siiyo lambarada**

Ardayda marka la tababaraayo iyo marka la ciyaar galinayo, waaa ka kala firfircoon yihiin, sidoo kale ciyaaraha sida kubbadka cagta iyo qaar la mid ah garoonka lagu ciyaarayo oo balaaran awgeed ayaa waxaa lagama maarmaan ah in ardayda ciyaaraya loo kala qeybiyo kooxo laba ah oo mid walibana la siinayo qeyb garoonka ka mid ah, osla kooxdii ayaa hadana loo sii kala qeybinayaa garoonkii oo mid waliba lagu aadinayaa goob uu si gaar ah uga mas'uul yahay, ayada oo loo eegayo arday waliba halka uu ku haboon yahay tusaale aydayga dhiifoon oo ku wacan boodada iyo qabashada waxaa laga dhigayaa gool haye waxa aana la siinayaa lambarka 1aad.

Sidaasi si la mid ah ayaa ardayga toogashada ku fiican isna la siiyaa lambarka 10 aad.

Hadaba si aan ardayda lambaro ku kala haboon u siino waxaa lagama maarmaan ah qodobadan hoos ku qoran oo kala ah in aad:

- taqaan dabeecada ardayga.
- kala sooci karto xirfadahooda ciyaareed.
- adkeysigooda kala taqaanid.
- qaabka hogaaminta ardayda in aad kala kartid iwm.

Sida loo xafido kulamada Ciyaaraha, shilalka mararka qaarkood way dhacaan, waxaase jira qaabab badan oo looga hor tagi koro isdaasi awgeed macallimiintana waxaa saaran

mas'uuliyad in ayu isku dayaan in ay ka hortagaan ama ay joojiyaanan inta aaney shilalku dhicin.

Kulamada iska horimaadka inta aaney billaaban waa in ardayda ay sameeyaan is kululeyn qaabab kala duwan leh waqtka kooban ka dibna is qaboojin ay sameeyaan.

Taasi waxa ay keeni kartaa in laga badbaado shilal si fudud ugu yimaado murqaha, seedaha iyo kala goysyada jirka

- Caqabadaha ama khataraha ka imaan Kara.
- Haddii ay jirto meel ku filan oo ay ku ciyaaraan.
- In uu diyaarsan yahay qalab kasta oo loo baahan yahay.
- Biyo la cabbo oo nadiif ah.
- Dhaqdhaqaaqyada ayaa la maareeyaa, loo xakameeyaa oo loo maamulaa si habboon.

Khataraha ugu badan ee isboortiga waa dadka is khilaafaya, gaar ahaan tirooyinka tirada badan iyo waxqabadyada ku lug leh orodka iyo cayrsashada. Waxa aad siin kartaa kooxo arday ah aagag u gaar ah. Waxa aad hubin kartaa in qof kastaa ku ekaado goobtiisa. Tani waxa ay gacan ka geysaneysaa in loo isticmaalo booska loo xadiday.

Casharka 4aad:

Dhameynta kulamada

Sida loo dhameeyo kulamada

Dhamaadka kulanka, had iyo jeer isku day in aad ku guuleysto. Tani waxa ay xoojineysaa horumarka iyo barashada. Dhamaadka casharada waxa ay kaa caawin doonaan in aad ku dhiirrigeliso ardayda in ay ku celceliyaan qaar ka mid ah xirfadahooda. Si looga hortago murqo xanuun iyo dhaawac, ardaydu waa inay qaboobaan dhamaadka casharada.

Mid ka mid ah marxaladaha muhiimka ah ee badanaa macallimiintu iska indha tiraan ayaa ah qiimeynta cashar. Tani waa muhiim maxaa yeelay waxa ay aasaas u tahay qorsheynta mustaqbalka. Waxa ay kaa caawineysaa in aad qiimeyso horumarkaaga macallin ahaan, iyo sidoo kale inay ku siiso jawaab celin ku saabsan horumarka ardaydaada. Faallooyinkaagu waa inay ku jiraan:

- Wixii si fiican u dhacay iyo sababta.
- Waxa xun ee dhacay iyo sababta.

- Isbeddelada aad u baahan tahay in aad ku samayso casharkaaga soo socda.
- Sida ardaydu u dhaqmeen / uga jawaabeen / uga qayb qaateen.
- Sida ugu wanaagsan ee kooxdu u gaadhay ujeeddooyinkeedii.
- Sida shaqsiyaadku u gaadheen ujeeddooyinkoodii.

Qorsheynta kulamo taxane ah

Si aad uga caawiso ardayda in ay horumariyaan xirfadahooda, waxaa loo baahan yahay in la sii wado iyo horumarka laga bilaabay casharada. Dib u noqoshada waxa ay leedahay faa'iidooyin badan maxaa yeelay:

- Waxa ay xoojineysaa waxa ardayda ay soo barten.
- Waxa ay ardayda siinaysaa fursad ah in ay naftooda u qiimeeyaan xagga horumarkooda.
- Waxa ay ku siinaysaa jawaab celin ku saabsan wax ku oolnimada waxbaristaada.

Waxa ay kaa caawinaysaa in aad caddeyso haddii ardaydu diyaar u yihiin inay u gudbaan marxaladda xigta. Ardaydu waxa ay jecel yihiin inay u bogaan caqabado cusub oo isku dhafan oo ay uga gudbaan dhul ay yaqaannaan. Ujeeddooyinka waxaa laga yaabaa in loo beddelo iyadoo loo eegayo sida ugu dhakhsaha badan uguna wax ku oolsan ee ay ardaydu wax u bartaan. Si ujeedooyinka loo ilaaliyo.

Soo Koobid

Qorshayntu waa qayb muhiim ah oo ka mid ah barida isboortiga. Had iyo jeer way ka fiican tahay in aad si aad ah u diyaar garawdo halkii aad ka yarayn lahayd. Si looga caawiyo ardayday horumarka xirfadahooda, waxaa muhiim ah in aad ka fikirto waxa ay higsanayaan inay gaaraan. Qiimaynta joogtada ahi waxa ay kaa caawin doontaa adiga iyo kuwa aad baraysid in aad ku kasbato qanacsanaanta ugu badan, dhamaystirka iyo raaxaysiga kulamada.

Qiimeynta cutubka:

1. Maxa ay qorsheyntu u tahay muhiim?
2. Maxaa la filan karaa hadii aanan kulamada loo samayn qorshe?
3. Sidee loo qorsheeyaa kulamada?
4. Sidee loo kala siiyaa ardayda lambarada?
5. Qaabkee looga hortagaa qataraha inta aanan kulanka la billaabin?
6. Maxaa lagama maarmaan u ah inta aanu kulanka billaaban in maanka lagu hayo?



BARBAARINTA JIRKA IYO CAAFIMAADKA

Hordhaca

Ka hor inta aadan ogaanin macnaha jirdhiska waxa wanaagsan in qof kasta barto jirka aadanaha. Jirku waxa uu iska difaaci karaa boqolaal cudur.

Jidhku waxa uu ka soo kabsadaa dhaawacyada yaryar.

Jirka bani aadamka waxa uu leeyahay habdhisyo badan oo ay ka mid yihiin habdhiska qalfoofka, dheefshiidka muruqa iyo neefsashada.

habdhisyaadaani waxaa ka mid ah tiro xubno ah oo ay ka mid yihiin wadnaha, beerka, sanbabada iwm.

Barashada qaab dhismeedka noolaha waxaa loo yaqaanaa Anatomy.

Anatomy waa saynis ka hadlaya qaab dhismeedka jirka iyo xiriirka qaab-dhismeedka.

Fisooloji (physiology) waa barashada shaqada jirka. Fisoolijiga waxa aan ku barannaa qaybaha kala duwan iyo sida ay xubnuhu u wada shaqeeyaan si loo gaaro hawl gaar ah.

Jimicsiga Jir -dhiska

Jir-dhiska jimicsiga waa barashada sida qaab -dhismeedka iyo shaqooyinka jirka bini -aadamka loo beddelo ayada oo la isticmaalaayo jimicsiga. Si uu jirku u yeesho awoodii iyo dhaqdhaqaaqi karo mid ka tayo wanaagsan (hormarsan).

Jir -dhiska Ciyaaraha

Abla-ableynta waxaa laga soo qaatay jimicsiga. Waxa ayna quseysaa fikradda jimicsiga si loo tababaro isla markaana kor loogu qaado waxqabadka cayaaraha ardayda.

Maaddaama fisoolijigu inta badan diiradda saaro shaqooyinka qaab-dhismeedyada, sidaas si la mid ah waxa aan u baahanay cilmiga anatoomiga Barnaamijka Waxbarashada Jirdhiska Waa muhiim arimahaan in la tixgaliyo:

- Xirfadlaha adeegyada caafimaadka ee dugsiga loo qoondeeyey waa in uu diyaar u ahaado la -talinta qorshaha, hirgelinta iyo qiimeynta dhinacyada barnaamijka waxbarashada jirdhiska oo si gaar ah ula xiriira caafimaadka iyo badbaadada ka qaybgalayaasha.
- Ka hor inta anay ka qayb gelin isboortiga waxa muhim ah bartayaasha in lagu sameeyaa baaris jireed si waafaqsan tilmaamaha jir-caafimaad qaba.

Mowduuca	Ujeeddooyinka Waxbaridda / Barashada	Mawduuca	Qaababka Waxbaridda / Barashada	Qiimaynta	Waqtiga loo qoondeeyay
Barbaarinta Jirka iyo Caafimaadka	Dhammaadka Cutubkan waxa bartuhu ogaan- ayaa waxtarka xubnaha lafaha, neefmareenka iyo dheefshiidka ay u leeyihiin jirka aadanaha gaar ahaan waxqabad- ada isboortiga.	-Lafaha Aadamaha, - Habdhiska Neefsasha- da - Habdhiska Qalfoofta Aadanaha ah -habdhiska dhiiga wareega -habdhiska dheefshiid- ka	Waxa la barayaaa loona sharxayaa barta- yaasha: - Noocyada Lafaha -Noocyada Kala goysyada -Neefsashada -Saameynta Leyliga Jirka -habdhiska Dheef-shiidka Aadanaha	Waxa laga hubinayaa sida ay u la socdaan qodobada ku saabsan waxbarashada. -Noocyada Lafaha -Noocyada Kala goy- syada - Habdhiska Neefsasha- da - Habdhiska Qalfoofta Aadanaha ah -habdhiska dhiiga wa- reega -habdhiska Jirka -Nidaamka Dheef-shiid- ka Aadanaha	10 Saacadood

Casharka 1aad**Habdhiska Qalfoofta**

Qalfoofta aadamaha marka uu yahay qof weyn waxa uu ka kooban yahay 206 lafood. Balse habdhiska qalfoofka carruurta waxa ay ka kooban yihiin lafo badan maxaa yeelay qaar ka mid ah, oo ay ku jiraan kuwa madaxa, ayaa isku dhaga marka ay weynaanayaan.

Habdhiska qalfoofta waxa uu tiir u yahay jirka, keydiyaana macadanta, suura galiyaa socod iyo dhaqdhaqaaq sidoo kalena waxa uu soo saaraa unugyada dhiigga iwm. Hadaba, habdhiska qalfoofta waxa aan ku qeexi karnaa in uu yahay qaab dhismeed lafo ah islamarkaana qaabeeyo jirka aadanaha, waxa ayna ilaalisaa dhammaan xubnaha uur ku jirta ah. Jaantuska (B) waxa uu muujinayaa habdhiska qalfoofta aadamiga.

**Jaantuska (B)****Shaqada habdhis qalfoof (functions of skeleton system)**

Habdhiska qalfoofka shaqadiisa ugu weyn waxa ay tahay in uu caawiyo jirka. Tusaale ahaan, xariirta lafdhabarta ayaa heysa culeyska madaxa iyo jirkaba. Dhanka kale, lugaha waxa ay hayaan culeyska qeybta kore ee jirka inta uu qofku taagan yahay.

Habdhiska qalfoofka waxa uu qabtaa shaqooyin:

- » Ilaalinta iyo dhowridda xubnaha gudaha: tusaale ahaan lafta madaxa waxa ay ilaalisaa maskaxda, halka feeraha ay ilaaliyaan wadnaha iyo sambabada.
- » Dhaqdhaqaaq: habdhiska qalfoofta waxa ay naga caawiyaan sidii aan

u dhaqdhaqaaqi laheyn, lafaha ku dhagan murqaha ayaa ah kuwa ugu badan ee sameeya dhaqdhaqaaq iyo socod toos ah.

- » **Sameynta unugyada dhiiga:** Dhuuxa jilicsan ee ku jiro gudaha lafaha waxa uu soo saaraa unugyada dhiiga cas-cas, unugyada dhiiga cad-cad, iyo saxan yarayaasha ama huubo dhiig (platelets).
- » **Keydinta macdanta iyo nafaqooyinka:** Lafaha ayaa keydin kara macdanta, sida kaalsiyamka iyo fosfooraska, kuwaas oo muhiim u ah shaqooyin badan oo jirka ah.

Qeybaha habdhis qalfoof (parts of skeleton system)

Habdhiska qalfoofka waxaa loo kala saaraa labo qeybood oo waa weyn, waxa ayna kala yihiin:

1. **Qalfoof udubeed (Axial skeleton):** Habdhiska Qalfoof udubeed waxa ay ka kooban tahay 80 lafood. Waxa aana ka mid ah lafta madaxa, lafta sakaarka, feeraha iyo laf dhabarta.

Sawir (BJ): Qalfoofa raaraceed



- » **Lafta madaxa:** lafaha ku jiro madaxa waxa ay gaarayaan 22 lafood. 8 lafood waxa ay ku jirtaa basada, 14 lafood waxa ay ku jiraan wajiga
- » **Lafta sakaarka:** laftan waxa ay ku taalaa bartamaha xabadka, waana laf balaaran.
- » **Feeraha:** lafaha feeraha waxa ay ka kooban yihiin 24 feedh, waxa ayna ku hareereysan yihiin wadnaha iyo sambabada, iyaga oo ka difaaca waxyeelada.

- » **Laf dhabarta:** laf dhabarta waxa ay ka kooban tahay 24 ricirood, miskaha iyo laf dhilifta. Riciraha waxaa loo kala qeybiyaa shan qeybood:
- Riciraha luqunta.
 - Riciraha saableyda.
 - Riciraha xanjaadka.
 - Riciraha miskaha.
 - Riciraha dhilifka.

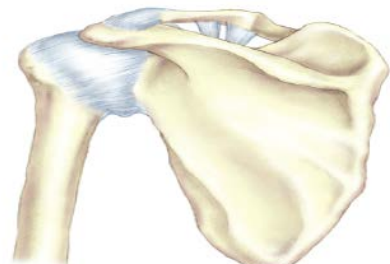
2. Qalfoof raaraceed: wadarta lafaha ku jiro qalfofta raaracyada waa 126 lafood, waxa ayna dhammaan ku aruursan yihiin lafahani garabka iyo kalxanta, adimada sare iyo adimada hoose.



Jaantuska (BJ)

Qalfoofta raaracyada

- » **Lafta garabka iyo kalxanta:** lafahani waxa ay isku hayaan (axial) Qalfoof udubeed iyo adimada sare, waxa ayna ka kooban yihiin 4 lafood.



Jaantuska (BX)

Sawir (BX): Lafta garabka

- » **Lafaha adimada sare:** lafaha ku jiro adimada sare waa 60 lafood, halkii gacan waxaa ku jiro 30 lafood. Tusaale aan usoo qaadano hal gacan lafaha ku jiro.

- Cudud - 1 laf.
- Mataanta weyn - 1 laf.



Jaantuska (BX)

- Mataanta yar - 1 laf.
- Cumaacumo gacmeed - 8 lafood.
- Cumaacumo fareed - 5 lafood.
- Faro - 14 lafood.

Sawir (Bkh): lafaha adimada sare

» **Lafaha adimada hoose:** lafaha ku jiro adimada hoose waa 60 lafood, halkii lug waxaa ku jiro 30 lafood. Sidoo kale tusaale aan u soo qaadano lafaha ku jiro hal lug.

- Lafta bowdada - 1 laf.
- Kuraan - 1 laf.
- Kal far yar adin - 1 laf .
- Kal suul adin - 1 laf.
- Cumaacum - 7 lafood.
- Cumaacum fareed adin - 5 lafood.
- Faro - 14 lafood.



Jaantuska (BX)

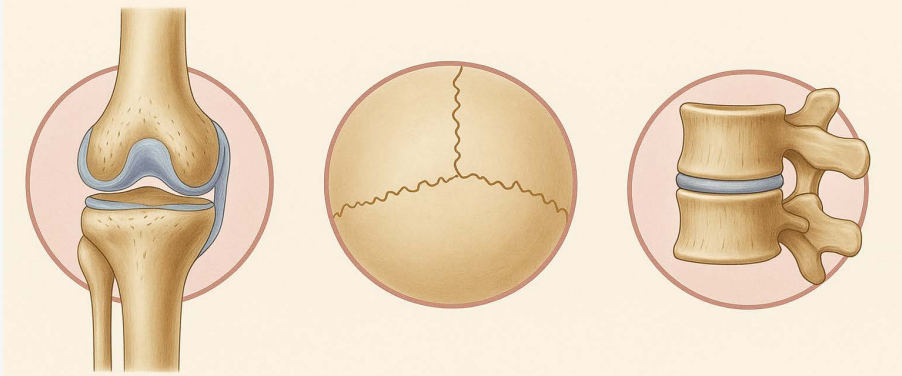
Sawir (BD): lafaha adimada hoose

Kala goysyada

Kala goyska waa halka labo lafood ama ka badani ay ku kulmaan. Lafaha kala goysyada waxaa isku hayo seedo. Kala goyska waxaa loo qeybiyaa saddex qeybood oo kala ah:

1. kala goys si toos u dhaqaaqo, sida kala goyska xusulka.
2. kala goys aan dhaqdhaqaaq sameyn, sida kala goysyada madaxa.
3. kala goys wax yar dhaqdhaqaaq sameeyo, sida kala goysyada laf dhabarta.

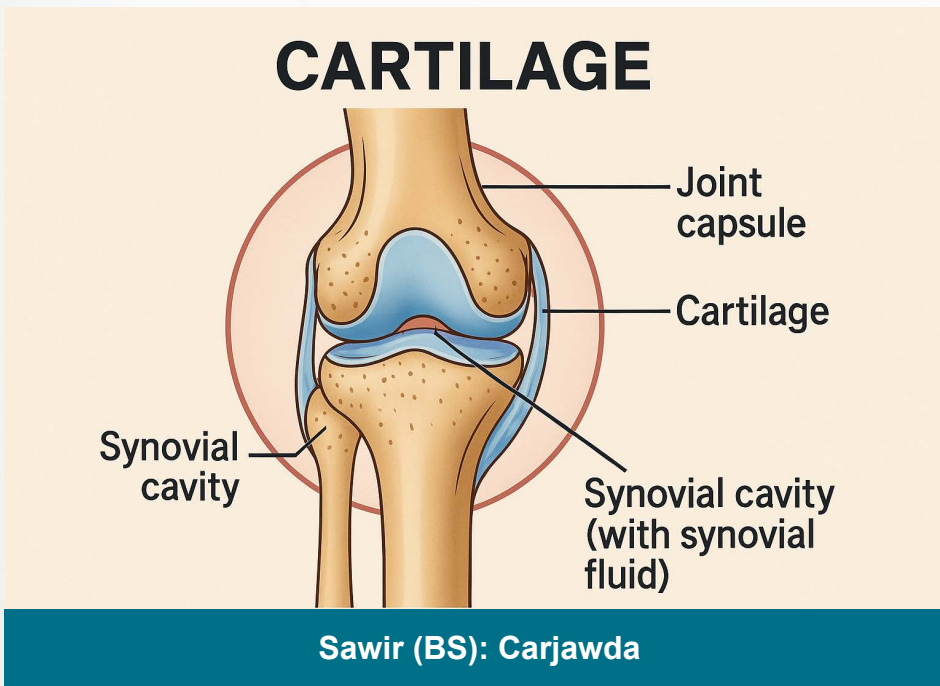
Nooc kasta oo ka mid ah kala goysyada aan kor ku soo sheegnay waxa uu leeyahay dhismo gaar ah oo u habeysan dhaqdhaqaaqa ay sameeyaan ama dhaqdhaqaaq la'aantood.



Sawir (BR): kalagoysyada

Carjowda

Carjowdu waxa ay ka kooban tahay nude isku xirayaal laga heli karo qeybo badan oo jirka ah. Carjowda shaqada ugu weyn ee ay qabato waa isku xirka iyo isku heynta lafaha.



Sawir (BS): Carjawda

Habdhiska Muruqyada

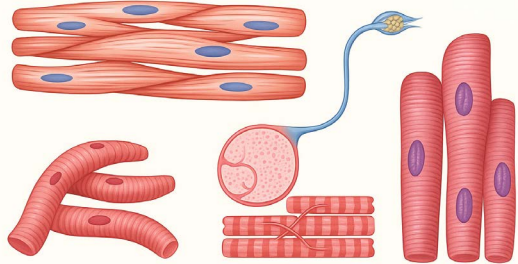
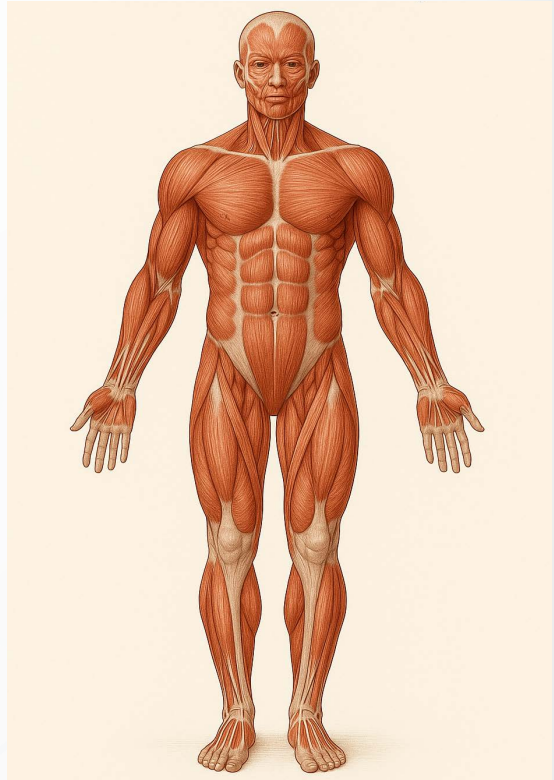
Habdhiska muruqu waxa uu ka kooban yahay muruqyo badan oo keena dhaqdhaqaaq jirka oo dhan. Qaar ka mia ah muruqyadu waxa ay keenaan dhaqdhaqaaqa kala goysyada jirka oo ay lafuhu isku dul wareegaan.

Nudaha muruqyadu ka dhisan yihiin waxa ay u kala baxaan saddex nooc oo kala duwan ayada oo laga fiirinaayo xagga muuqa, dareen wadayaasha ku shuqul leh iyo meesha ay ku yaalaanba wax ayna kala yihiin:

1. muruqyada uurku-jirta oo ku xiran dhiska iyo xubnaha gudaha sida xididada dhiigga, mindhicirada, ilmo galeenka iwm.
2. muruqyada qalfoofka oo ku xiran lafaha.
3. muruqa wadnaha oo ku yaalo gidaarka wadnaha.

Muruq sisiban Marka nudaha muruqyada aad ku eegtid weyneeye, waxa aad arkeysaa labo nudood oo kala ah; muruqyada liidimaha leh sida muruqyada qalfoofka.

Sidoo kale muruqyada aan lahayn liidmuhu waxaa ka mid ah murqaha uurku-jirta iyo muruqa wadnaha.



Shaqooyinka murqaha

Muruqyada jirka howlo aad u muhimsan ayey u qabtaa jirka, waxa aana ka mid ah shaqooyinkooda:

- » keenida dhaqdhaqaaqa jireed.
- » qaabeynta jirka.
- » keenida kul fara badan uu jirku u baahan yahay.
- » ka qeyb qaadashada qulqulka dhiigga.
- » habsami u qaadashada hawada jirka u baahan yahay.

Mawqifka Jirka

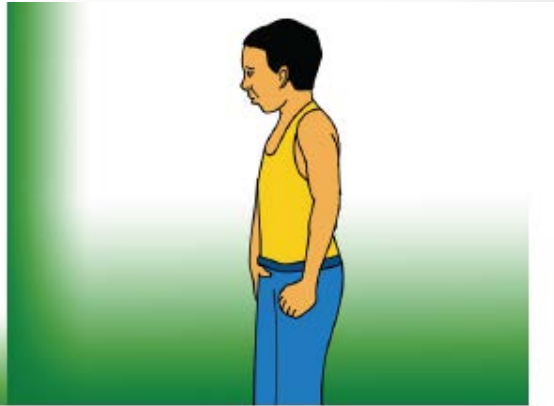
Mawqifka xubinta ama booska dhexdhexaadka ah waana booska billowga ee lagu sharaxayo dhaqdhaqaaq kasta. Waa muhiim in aad ogtahay tan in aad awood u leedahay iyo in aad fahanto waxa loola jeedo qaababka dhaqdhaqaaqa qaarkood. Waxaa mararka qaarkood sidoo kale loo yaqaan booska billowga xubinta ama booska aasaasiga ah.

Dhexdhexaadinta xubnaha jirka waa:

- » Isaga oo taagan.
- » Lugaha oo wada socda iyo jilbaha oo toosan.
- » Suulasha oo toos u tilmaamaya xagga hore.
- » Habka dhinacyada.
- » Baabacooyinka oo horay u jeeda.

Dabacsanaanta iyo Kordhinta

Yareynta xagasha waa dhaqdhaqaaq Babac fidsan, taas oo hoos u dhigaysa xagasha xaglaha dhaqaaqa. Kordhintu waa dhaqdhaqaaqa ka soo horjeedka, kaas oo kordhiya xagasha. Noocyo badan oo kala goosyo ayaa awood u leh in ay is-bedbeddelaan oo ay ku sii dheereeyaan wareega; sida garabka, xusulka, curcurka, sinta, iyo jilibka.



Kordhin, Jeedsasho, iyo Jeedasho Sawiradan waxa ay sameynayaan calaamado loo isticmaalayo in lagu tilmaamo jihada gacanta ama cagaha oo ah kor, dibedda, gudaha iyo hoos. Marka calaacashaada ama cududaadu ay kor u jeeddo waxa ay u muujinee waxqabadyo orodka ka mid ah. Sidoo kale

caguhu waxa ay xiriir la leeyihiin kaxaynta kubbadda (gudaha ama cagta dibeddeeda). Marka Cagtu tilmaanto kor iyo hoos waxa ay xiriir la leedahay culeys qaad ama tuur. Sii -haynta macnaheedu waa marka aad socotid, culeyskaagu waxa uu u eg yahay inuu ka badan yahay lugtaada.

Ku xirnaansho:

waa dhaqdhaqaaqyo gaar ah ee hore iyo anqawga. Gacanta hore.

Dhawaaqiddu:

waa dhaqdhaqaaqa leexashada calaacasha oo loo weecinayo xagga hoose (ama gadaal haddii laga billaabo dhexdhexaad ah).

Kordhinta:

ayaa ah dhaqdhaqaaqa ka soo horjeedka, ee leexinta baabacada kor ama hore.

Dhaqdhaqaaqa:

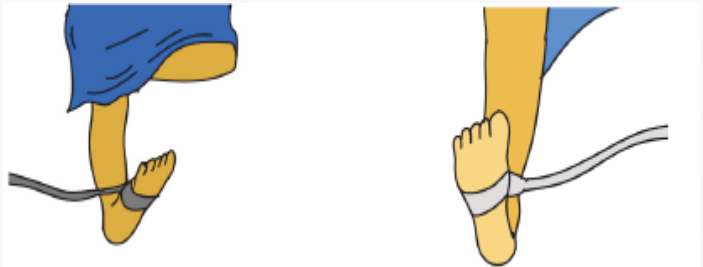
halkan waxa uu ka yimaadaa isku xirka raadiyaha ku dhowaad (wadajirka wax yar ka hooseeya xusulka, inta u dhaxeysa lafaha) taas oo ah wadajirka lafdhabarka, u ogolaanaya in uu wareego.

Anqawga:

waa dhaqdhaqaaqa leexashada cagtiisa gudaha. Tan waxaa mararka qaarkood loogu yeeraa rogasho.

Hordhac:

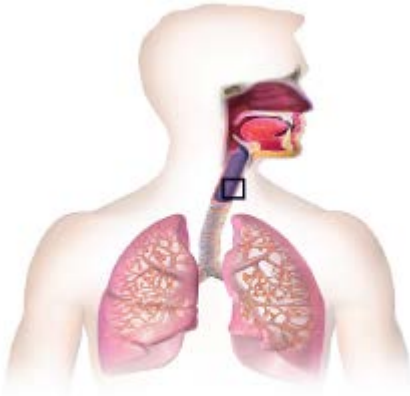
waa dhaqdhaqaaq u leexashada cagtiisa dibedda. Mararka qaar waxa aad maqli doontaa dadka oo leh waxa ay leeyihiin cagaha oo aad u soo baxay, taas oo la



micno ah in kali korkooda uu dibedda waxyar uga badnaado sidii ay ahayd markii ay soconayaan ama ay ordayaan, taas oo u muuqata muuqaal cag siman, oo aan lahayn qaanso.

Casharka 2aad:**Habdhiska Neefsashada**

Neefsashadu waa habka naflaydu ay u neef qaadata ogsajiinta una soo qashinsaarto in le'eg oo ah Kaarboon laba ogsa-ydh, waxa ayna ka



dhacdaa sambabada oo ah mid ka mid ah qeybaha uu ka kooban yahay habdhiska neefsashada.

Habdhisku waxa uu ka kooban yahay marina ay hawadu marto iyo labada sambab.

Jaantuska (BR) waxa uu muujinayaa qeybaha uu ka kooban yahay habdhiska neefsashada.

Jaantuska (BR)

Marinada hawadu waxa ay u kala baxaan: Labada dul ee sanku, faaranakis, qulaanqulshaha, hunguri cad-ka, laba sambab galayaasha ama laamo hunguri, dhuunyarooyinka sambab galayaasha iyo kiishash hawada (alfiyooli).

Hawada sanku ka tagtaa cunaha ayaa ay sii dhex martaa iyada oo gasha hunguriga cad. Hunguriga cadku waa dhuun wareegsan oo dhererkeedu yahay 10sm. Waxa uu ka samaysan yahay carjawyo wareegsan, kuwaas oo kala furan.

Hunguri-cadku waxa uu hawada ka soo qaadaa dhamaadka dhuunta oo uu gaarsiiyaa tuubooyinka sanbabka ee hoose.

Hunguri-cadku waxa uu u qaybsamaa laba laamood oo lagu magacaabo **laamo hunguri**. Hal laan waxa ay gashaa sanbabka bidix tan kalena Waxa ay gashaa sanbabka midig.

Gudaha sambabada, sambab gale waliba, laamo yarooyin fara badan ayaa uu u sii qaybsamaa. Fiiri jaantuska (BR).

Dhuumaha yar-yari waxa ay ku fidaan dhamaan qaybaha sambabada

iyaga oo kiishash – haweedyada ku dhammaada.

Gidaarrada kiishash –haweedyada waxa ku xeeran tiftifyo. Ogsijiintu waxa ay gashaa tiftifyada dhiigga. Hawada la isticmaalay oo wadata kaarboon laba ogsayd, jirkana dhibaato u keenta, ayaa tiftaafyada ka soo baxda, kiishash haweedyadana soo gasha.

Intaa ka dib, waxaa lala neefsadaa hawada sanku ka baxaysa.

Fiiri jaantuska (Br).

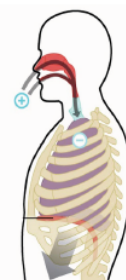
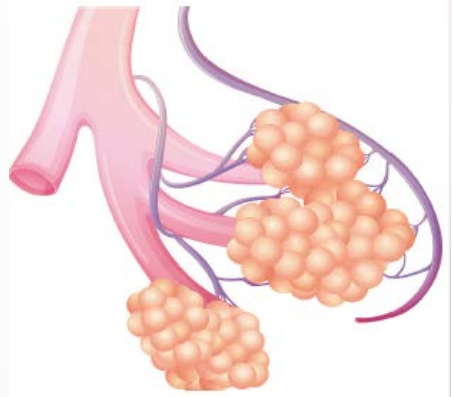
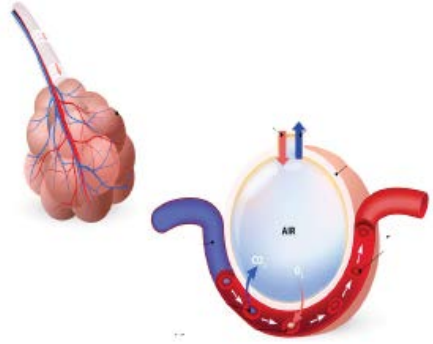
Sambabadeennu waxa ay buuxiyaan laabta inteeda badan sida xagga hore, dhinacyada iyo xagga dambe.

Sambabka midig waa uu ka ballaaran yahay kana gaaban yahay ka bidix sida jaantuska hoose uu muujinayo.

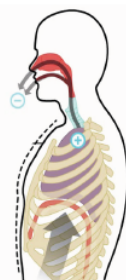
Sambabada waxa ka hooseeya bogga oo qaabka qubbadda leh kana samaysan lakab qara yar oo muruqyo ah. Fiiri jaantuska (BDH).

Qaab neefsashada (mechanism of breathing) Neefsashada waa habka ay hawo ku galeyso sambabada uguna soo baxeyso. Fiiri jaantuska kore ee (BSH) iyo (BDH).

Marka qofka neef qaadanayo, muruqyada feeraha ayaa feeraha kor iyo dibeddaba u soo jiida. Boggu wuu fidsan yahay, taasi waxa ay sambabada ka caawisaa in ay kala baxaan oo ay kala fidaan si ay hawadu u soo gesho. Fiiri jaantuska hore (BC).



Jaantuska (Bsh)



Jaantuska (Bsh)

Marka qofka neef uu soo saarayo, muruqyada feeraha u dhexeeya waa ay kala baxaan marka aynu neef-saaraynno. Falkani feedhaha ayaa ay hoos iyo gudahaba u dhaqaajiyaa.

Boggu qaabka qubbadda ayaa uu leeyahay. Sambabbada waa la isku soo ururiyaa si xoog hawada looga saaro. Fiiri jaantuska (Bc).

Jaantuska (BC)



SI LOO HORMARIYO

Waxa aad u baahan tahay in aad xoojiso muruqyada mas'uulka ka ah fulinta ficilka neefsashada iyo in aad barato nasashada garbaha, si looga fogaado ficillada ka soo horjeeda kan muruqyada neefsashada.

In la horumariyo dhaqdhaqaaqa qafiska feeraha si loo hagaajiyo awoodda. Awood muhiim ah waxaa loola jeedaa mugga ugu badan ee hawo ee la soo saari karo ka dib neefsashada qasabka ah.

La soco neefsashada caloosha ee ikhtiyaariga ah si aad awood ugu yeelato in aad xakameyso. Ku hagaaji isuduwidada ficilka neefsashada iyo qaafiyadda dhaqdhaqaaqa.

SHAQAALHA QALBIGA

waa nidaaminta wareegga dhiigga, kordhinta ama yaraynta tirada loo dirayo wareegga iyada oo loo eegayo baahiyaha jira. Waxa ay ku samayn kartaa tan iyada oo la kordhinayogaraacawadnaha, ama iyada oo la kordhinayo xaddiga dhiiga ee lagu wareejiyo garaac kasta.

Qofka aan tababaran waxa uu ku falceliyaa dadaal dheeraad ah adiga oo kordhinaya garaaca wadnaha, taasoo keenta daal hore; qof tababaran, dhanka kale, waxa uu leeyahay qalbi ka xoog badan sidaas darteedna ka awood badan, kaas oo umuugan doona in uu ka dhiig badan yahay xakameyntiisa.

neefsashada hagaagsan uma oggolaaneyso in oksijiin aad u badan ay gaarto kiishka hawada, maadaama hawadu ay qaadatay waqti aad u yar ay si dirqi ah u buuxin karto marinka neefsashada. Wadnaha garaaciisu waxa uu sii kordhayaa ilaa ay ka gaarayaan soo noqnoqosho aad u sarreysa sidaa darteed, xilligaas, shaqsiga ayaa lagu qasbay in uu istaago. Xaaladdan waa laga hortagi karaa, ama ugu yaraan dib ayey u dhici kartaa, haddii laga billaabo billowga, wejiyada neefsashada si iskood ah loo xakameeyo oo la isku dayo in lala jaanqaado ficilka jirka. Suurtagal ma ahan in si ikhtiyaari ah wax looga beddelo wareegga dhiiga, sidaa darteed waxa kaliya wax uga qaban karnaa in wax laga badalo neefsashada; maadaama ay labadoodu ay isku xiran yihiin.

UJEEDO:

- Neefsashada iyo dhaqdhaqaaqa xubnaha waa deg degaan marka ay ku cusub tahay howsha jimicsiga (xagga neefsiga waxa ayna u baahan tahay la qabsi howshaas cusub xagga culeeska ama dhaqsaha) , taas waxaa loola jeedaa in la baro (ballanqaad shaqadaasi uu qabanayo xubnaha neefsiga).

FARSAMADA

- » Sidee loo xakameyn karaa neefsashada?
- » Maxaa keena neefsashada?

Waxqabadka neefsashada ee gudaha iyo dibaddaba waxaa sabab u ah isbeddellada ku yimaad cadaadiska laabta (xabadka). Ficilkan waxaa sidoo kale loo yaqaanaa neefsashada dibedda oo waxaa abuuray muruqyada xabadka. Halkaan waxa aan ku sharaxeynaa farsamooyinka neefsashada iyo sida neefsashada loo xakameeyo nasashada iyo xilliga jimicsiga.

Marka aan neefta ka saarno muruqaha waa ay nasanayaan oo waxa aan ku laabaneynaa meelihii ay ku nasanayeen. Tani waxa ay hoos u dhigeysaa cabbirka godka wadnaha, taas oo kor u qaadeysa cadaadiska isla markaana ku qasbeysa hawada sanbabada in ay hoos u dhacdo.

Qiyaasta neefsashada waxaa wada xukuma kiimiko-daajiyayaasha ku

jira halbowlayaasha waaweyn ee ilaaliya heerarka Oxygen iyo Kaarboon Dioxide ee ku jira dhiigga. Haddii dheelitirka oksijiintu hoos u dhacdo, hawo-qaadashadu waxa ay xawaareysaa si loo kordhiyo mugga Oxygenka dhiirrigeliyay.

Xeerka Neefsashada

Neefta waxaa xukuma nidaamka neerfaha ee madax-bannaan, kaas oo noo oggolaada in aan beddelno neefsigeenna iyada oo aan laga fikirin.

Nidaamka neerfaha ee madax-bannaan waxa uu ka kooban yahay laba laamood, nidaamka neerfaha naxdinta leh (baalasha) iyo nidaamka neerfaha ee kala-goynta.

Nasashada, waxa aan ku dhiirrigelinnaa qiyaastii 500 ml oo hawo ah neeftiiba celcelis ahaan waxa aan neefsanaa 12-15 jeer daqiiqaddii.

Mugga hawo aan ku neefsaneyno ama ku baxeyno neef kasta waxaa loo yaqaanaa mugga qulqulka, mugga hawada aan ku neefsaneyno ama ku baxno daqiiqad kasta waxaa loo yaqaanaa hawo daqiiqad ah.

Inta lagu jiro jimicsiga, kor u kac weyn oo hawo daqiiqad ah ayaa dhacda, tani waxaa ugu wacan baahida oksijiinta ee ku kordheysa murqaha shaqeeyanaaya. Qiyaasta isdaba-marinta iyo heerka neefsashada labadaba waxa ay kordhiyaan si loo magdhabo baahida oksijiinta ee sii kordheysa, sidaa darteed waxa ay kordhinayaan hawo daqiiqadiiba.

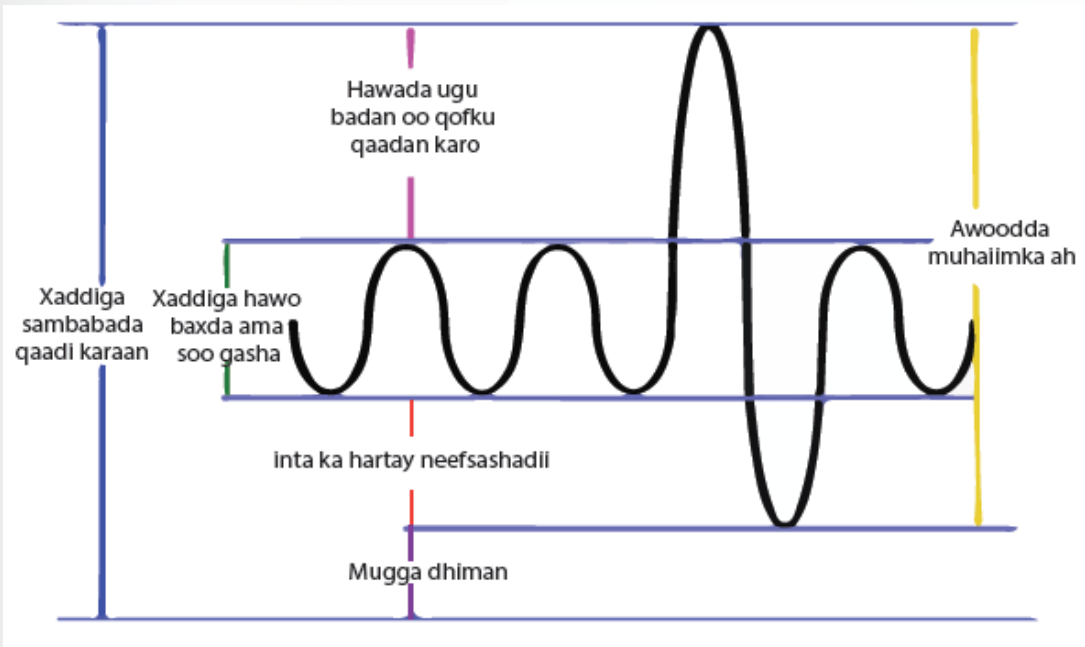
Farsamoyaqaanada Neefsashada

Nidaamka Neefsashada

Marka aad billowdo jimicsiga jirkaaga waa in uu isla markaaba la qabsataa isbedelka heerka dhaqdhaqaaqa. Wax soo saarka tamarta waa in uu kordhaa si loo daboolo baahida. Natiijo ahaan, nidaamka tamarta ugu badan iyo isha shidaalka waxa ay adeegsadeen isbadalo jimicsi oo dhan si loo ilaaliyo heerka waxqabadka ee loo baahan yahay.



QIIMAYNTA HAWLAHA



Qiyaasta neefsashada waa xaddiga hawo la neefsaday, la soo saaray oo lagu kaydiyaa sambabbada gudaheeda wakhti kasta. Waxaa jira dhowr cabbiraad iyo shuruudo kala duwan kuwaas oo inta badan loo adeegsado in lagu sharaxo tan oo ay ku jiraan mugga qulqulaya, mugga keydka firdhinta, mugga haraaga, awoodda muhiimka ah iyo inbadan. Halkan waxa aan ku sharaxeynaa mugga neefsashada ugu weyn.

Qadarka hawo ee gala sambabada inta lagu jiro neefsashada caadiga ah ee nasashada iyada oo laga soo horjeedo jimicsiga. Markaa haddii aad si caadi ah u fadhido oo aad u neefsatid aamusnaan markaa xaddiga hawada lagu neefsaday waa mugga mawjadaha. Celceliska mugga baddu waa 500ml.

Markaad jimicsato oo muruqyadaadu aad u shaqeeyaan, jidhkaagu wuxuu isticmaalaa oksijiin badan wuxuuna soo saaraa kaarboon laba ogsaydh. Si aad ula qabsato dalabkaan dheeraadka ah, neefsashadaadu waa inay ka korodhaa qiyaastii 15 jeer daqiiqadii (12 litir oo hawo ah) markaad nasato, ilaa 40-60 jeer daqiiqadii (100 litir oo hawo ah) inta lagu jiro jimicsiga.

Heerka garaaca wadnaha ayaa kordha inta lagu jiro jimicsiga. Heerka iyo

qoto -dheeraanta neefsashada ayaa sii kordheysa - tani waxa ay hubineysaa in oksijiin badan la geliyo dhiigga, kaarboon laba ogsaydhna laga saaro.

Qiyaasta Haraaga

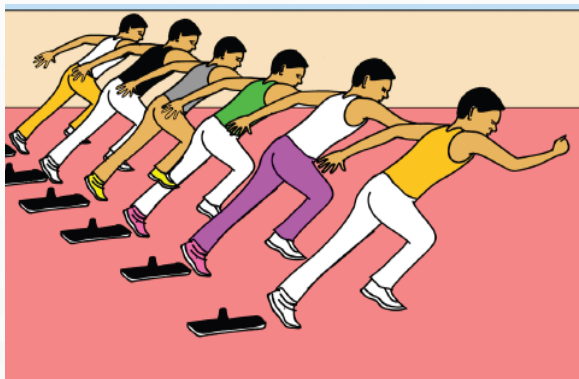
Xaddiga hawada ku hartay sambabbada ka dib neefsashada ugu sareysa. Hagaag, aan u qaadano in aad neefsatay ilaa iyo inta aad awoodo si aad jir ahaan mar dambe u neefsan karin. Had iyo jeer waxaa haray xoogaa hawo ah oo looga hortagayo sambabada inay soo dhacaan. Hawadaas had iyo jeer ku jirta sanbabada waxaa loo yaqaan mugga haraaga.

Awood Muhiim ah

Hawada ugu badan ee aad soo saari karto ka dib marka aad qaadato neefta ugu dheer ee aad kari karto. Markaa haddii aad neefsato inta aad awooddo jir ahaan kadibna aad cabirto xaddiga hawo aad ku neefsan karto waxaa loo yaqaannaa awoodda muhiimka ah. Waxa ay noqon kartaa ilaa toban laab ka badan inta aad caadiyan ku neefsan lahayd nasashada.

Casharka 3aad:

Sameynta Layliga Jirka



Jimicsigu waxa uu saameeyaa nidaamka wareegga dhiigga, habka neefsashada, iyo murqaha. Saamaynta muddada-gaaban ayaa isla markaaba dhacda marka aan billaabayno jimicsiga. Saamaynta muddadadheer waxa ay keeni kartaa welwel isbeddelada la-qabsiga ee

waqtiga jimicsiga joogtada ah.

Saamaynta Muddada-gaaban ee Jimicsiga

Marka aan billaabayno jimicsiga jirku waa in uu kajawaabaa isbedelka heerka waxqabad si loo ilaaliyo jawi gudaha ah oo joogto ah.

Saamaynta Muddada Dheer ee Jimicsiga

Jimicsiga joogtada ahi waxa uu keenaa la-qabsashada wareegga dhiigga, habdhiska neef-mareenka iyo muruqyada si looga caawiyo in ay si fiican ugu shaqeeyaan culeys dheeraad ahna u adkeystaan.

Nidaamka Neefsashada iyo Jimicsiga

Halkan waxaa ku cad sida ay nidaamka isku xiran yahay:

- Muruqyada neef-mareenka waxa ay kordhiyaan xoog.
- Tani waxa ay keenaysaa mugga neefsashada oo kordha, taas oo u oggolaanaysa in Oxygen badan lagu fidiyo qulqulka dhiigga.
- Kordhinta tirada iyo dhexroorka xididdada dhiigga ku xeeran kiishash yar yar waxa ay keeneysaa kororka waxtarka is-weydaarsiga neefaha.
- Tirada sii kordheysa ee unugga awooddiisa macnaheedu waa kororka heerka wax soo saarka tamarta.
- Muruqaha, lafaha, iyo xididdadu way sii xoogaystaan si ay ula qabsadaan culeysyada dheeraadka ah iyo saameynta ay ku leeyihiin.
- Qaddarka oksijiinta ku jira murqaha lafaha ayaa kordha, taas oo u oggolaanaysa in oksijiinta badan lagu keydiyo muruqa dhexdooda.
- Muruqyadu waxa ay awood u leeyihiin in ay keydiyaan xaddi badan oo galaykoojiin ah (glycogen) ah tamar ahaan.
- Insiimyada (Enzymes)- ku lug leh wax soo saarka tamarta ayaa noqda kuwo isku urursan oo wax ku ool ah si ay u caawiyaan xawaaraha dheefshiid kiimikaadka.



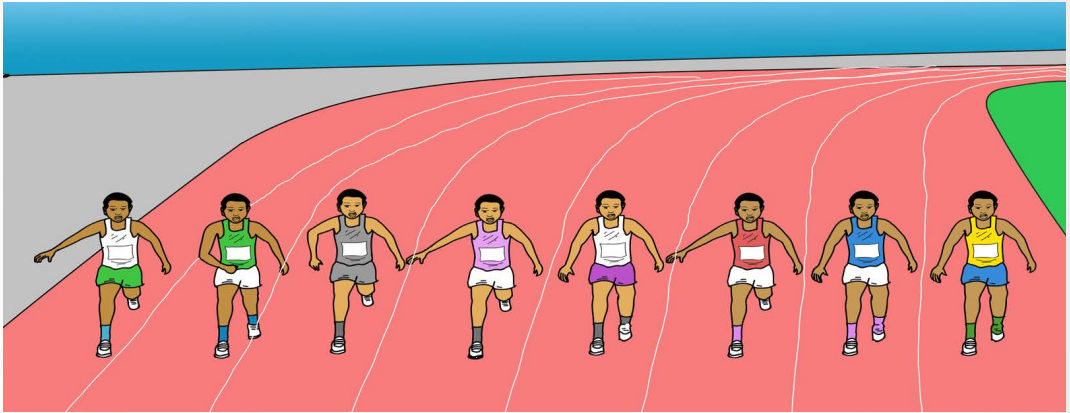
Deyminta & Soo Celinta Oxygen

Waa maxay deynta oksijiintu?

Marka aad leedahay jimicsi yar oo adag sida orodka xawaaraha waxa aad u dhelineysaa tamar is dabajoog ah taas oo keeneyso oksijiin la'aan. Marka aad joojiso jimicsiga wali waad neefsanaysaa si xoog leh. Tani waa jirkaaga oo qaadanaya oksijiin dheeraad ah si dib loogu bixiyo deynta. Waa hagaag, taasi waa xalka fudud laakiin wax yar ayaa ka sii badan haddii aad rabto in aad xoogaa si qoto dheer u qaadata.

Orad, jirkaagu waxa u ku shaqeeyay si is daba-joog ah waxa una soo saari doonaa tamar waxa aan jiri doona oksijiin la'aan qaarkeed waxa ay caadi ahaan u adeegsan lahayd sameynta jimicsi hooseeye sida gaabis joogto ah. Farqiga u dhexeeya oksijiinta jidhku u baahan yahay iyo waxa ay dhab ahaan uu u qaadatay inta lagu jiro orodka deg degga ah waxaa loo yaqaannaa oksijiin yaraanta.

Neefsasho Hawo leh



Neefsashada oksijiin la'aanta ah (Anaerobic) waa marka jirku soo saaro tamar jimicsi oo aan lahayn oksijiin. Waxaa jira laba nooc oo neefsashada anaerobic ah oo aad u baahan tahay in aad ogaato. Halkanna waxaa lagu sharaxaayaa sida ay u shaqeeyaan iyo noocyada isboorti iyo jimicsi ee inta badan loo isticmaalo.

Jirka bani'aadamku waxa uu soo saaraa tamar si uu murqaha ugu dhaqdhaajiyo saddex dariiqo gudohooda. Kuwani waxaa loo yaqaannaa

habka tamarta aan oksijiinta la' (aerobic) kaas oo tamar ka dhigaya iyada oo shidaalka lagu gubo oksijiin, nidaamka ATP-PC iyo nidaamka loo yaqaan 'Lactic Acid system' oo labadaba tamar u sameeya murqaha aan lahayn oksijiin. Ereyga anaerobic macnihiisu waa oksijiin la'aan. Nidaam kasta oo tamar soosaarida ah waxaa loo isticmaalaa qadar kala duwan iyada oo ku xiran nooca jimicsiga.

Nidaamyada tamarta Anaerobic

Nidaamka tamarta anaerobic waxa uu bilaabmaa daqiiqadaha ugu horreeya ee dhammaan jimicsiga. Taas oo sababtuna ay tahay in marka ugu horreysa ee aad bilowdo orodka uusan jirin oksijiin ku filan oo laga heli karo muruqyada si looga helo dheef -shiid kiimikaad.

Isboorti kasta ama dhacdo kasta waxa ay u baahan tahay iskululeyn joogto ah oo looga hortegayo muruq dillaac. Jimicsiga xoog leh waxa loo isticmaali in doona badbaadinta jirka marka nidaamka Kiimaka hawadu ku yar tahay wuxuuna jidhka u horseedi doonaa inuu galo raadinta oksijiinta ka shaqaysiinaya. Tusaale ahaan 400m Orod, Xawaaraha tartamada & tababarka kooxaynta.

Faa'iidooyinka nidaamka lactic

- Waxaa jira xaddi badan oo sokor ah oo ku kaydsan muruqyada iyo beerka taas oo la isticmaali karo si tamar looga helo.
- Falcelinno ka yar nidaamka tamarta aerobic ayaa loo baahan yahay si loo soo saaro tamar sida u dhakhso badan.
- Waxa ay bixisaa tamar tiro badan oo joogto ah inta u dhexeysa 10 ilaa 180 ilbiriqsi.
- Wuu shaqeyn karaa isugeyn ahaan (oksijiin la'aan) iyo hawo ahaan (oksijiin ahaan).



Casharka 4aad:**Nidaamka Dheef-shiidka Aadanaha**

Shaqada ugu weyn ee nidaamka dheef-shiidka ayaa ah in uu burburiyo cuntada si uu jirku ugu soo saaro tamar, koritaanka unugyada, iyo dayactirkooda. Halkaan waxa aan ku baraneynaa xubnaha iyo hababka awood oo u siinyo jirkeena in uu cuntada ugu beddelo waxqabadka isboortiga.

Hawsha aasaasiga ah ee habka dheef-shiidka waa in ay u kala jabiyaan cuntada si kiimikaad ayada oo la adeegsanaayo insiimo si uu jirku ugu soo saaro tamartii uu isticmaali lahaa, koritaanka unugyada iyo dayactirka.

Waxa ay ka kooban tahay tiro badan oo xubno ah iyo hawlo isku dhafan oo ah howlaha isku dhafan ee u kala ukala jabinta cuntada molikuyuulo yar yar oo loo isticmaali karo soo saaridda tamar iyo dheefin jireed.

Sidee u shaqaysaa?

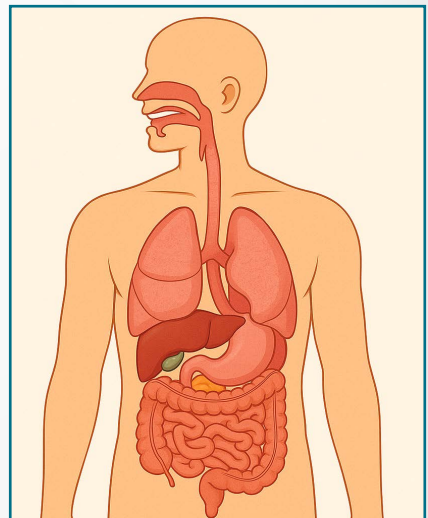
Dheef-shiidka kiimikeed asal ahaan waxa uu ka dhacaa tuubooyin taxan ee kala ah hunguriga iyo xiidmaha si cuntada ay jirka u dhex marto. Sidookle waxaa kale oo jiro xubnaha kale oo kaqeyb qaata dheef-shiidka iyaga oo soo saara insiimo burburka cuntada sifo kiimikeed.

Xubnaha jirka ee dheef-shiidka

Afku waa barta billowga ee dheefshiidka. Halkan howsha calaalinta ayaa ka billaabata si loo burburiyo cuntada sidoo kale waxaa la soo daayaa insiimyo ka yimid qanjirada afka ee soodayo dhareerka waxa ayna soo daayaan insiim loo yaqaan libeys iyo amileys (lipase and amylase) sidoo kalena waxa bilaabanaayo burburinta kiimikeed ee cuntada.

tubada hunguriga: Marka aad liqdo cuntada waxa ay u dhaqaaqdaa hunguriga halkaas oo mowjado is daba joog ah oo qasab ah ay cuntada ugu riixaan caloosha xageeda.

- 1. Caloosha:** Caloosha waxa ay leedahay shaqo makaanik iyo kiimiko labadaba



dhanka dheefshiidka. Qaybta sare ee muruqaha caloosha oo ah ikhtiyaari (qasab ahayn) ayaa dabcisa si loogu oggolaado xadi badan oo cunto ah in la keydiyo. Muruqa hoose ayaa markaa ka shaqeya inla isku qasa cunnada gudaha, asiidhka caloosha iyo dheecaanka dheefshiidka. Inta howshaas socota waa in la faarujiyo waxa ku jira mindhicirka yar.

2. Mindhicirka Yar: Mindhicir yaruhu waa dhuun dheer oo ka billaabanta qaybta hoose ee caloosha, kuna dhamaata meesha uu ka bilaamo mindhicirka weyne. Waxa uu ku laab laaban yahay xaggeeda hoose ee ka hooseysa caloosha. Hawshooduna waa:

- cuntadu soo gasho mindhicirka yaraha bar ka mid ah way shiidan tahay waxase shiididda cuntadu ay ku dhamaataa midhicir yaraha, halkaasi oo dheecaano badani ay ku labmaan cuntada.
- Filaayga ku yaala gidaarka mindhicir yaraha ayaa soo nuuga cuntada wixii tayo u leh jirka.

3. Mindhicirka Weyn: Cuntada aynu cunno inteeda badan waxa ku jira walxo aanu u baahnayn jirku. Sidaa darteed marka lawada dheefshiido dhammaan cuntooyinka nafaqada leh ka dib, waxa soo hara xaddi weyn oo walxo haraa ah oo u baahan in la qashin saaro. Walxahan qashinka ah waxa loo gudbiyaa xiidmaha weyn halkaas oo lagaga nuugo biyaha. Waxa intaa ka dib haraaga adkaha ah loo gudbiyaa malawadka iyada oo saxaro ahaan uga baxda daloolka saxarada.

Qiimeynta cutubka:

1. Maxaa loola jeedaa barbaarinta jirka?
2. Maxaa ay u muhiim u tahay in jirka la barbaariyo?
3. Maxaa ay ku kala duwan yihiin qolofoofta dadka waaweyn iyo dadka yar yar?
4. Immisa ayey ka kooban yihiin lafaha madaxa ee dadka waaweyn?
5. Waa maxay waxtarka muruqyada? Sheeg labo ama saddex waxtar.
6. Maxaa ka mid ah xubnaha neesashada u qaabilsan jirka? Tax ilaa saddex xubnood.
7. Sidee ayuu u shaqeeyaa dheefshiidka? Sharax kooban ka bixi.



K. LALISKA

Hordhaca

Ciyaarta laliska waxaa wada ciyaaraya laba kooxood oo min lix ciyaartoy ah garoon uu qaybiyey shabaq. Ujeeddadu waa in kubbadda loo dhaafiyo shabaqa dushiisa si loogu rido garoonka qaybta ka soo horjeedda iyo sidoo kale in laga hortago qofka ka soo horjeeda in uu sidaas oo kale sameeyo.

Xirfadaha Kubadda Laliska:

1. Soo Tuurida.
2. Duulinta Kubadda.
3. Gujinta Kubadda.
4. Garaacidda Kubadda.
5. Xakamaynta kubadda.

Mawduuca

Mowduuca	Ujeedooyinka Waxbaridda / Barashada	Mawduuca	Qaababka Waxbaridda / Barashada	Qiimaynta	Waqtiga loo qoondeeyay
Ciyaaraha Shabaqa	Dhammaad-ka cutubka waxa barto-tuhu awood u yeelan doonaa in uu sharxi karo kub-badda laliska uuna ciyaari karo.	xirfadaha Kub-badda Laliska. Gujin iyo fara-ku-duulin kubbad Xeerarka kub-badda Laliska	Waxa bartaha la barayaa xirfadaha aasaasiga ah, xeer ciyaareedka iyo cabirada garoomada. Ka dib sharaxyada, waxa ay sameynayaan bartayaashu layliyaal fudud. Ku celincelin dhowr jeer. QODOBADA BARASHADA	Waxa la weydiinayaan sameynta xirfadaha keli, kelida iyo labo labo ciyaareedka. Sidoo kale weydiin sharax ku saabsan qaab ciyaareed iyo cabbirada goobaha.	12 Saacadood

Casharka 1aad:**Xirfadaha Kubbadda Laliska****Ujeeddo**

Dhammaadka casharkan ardaygu waxa uu awoodi doonaa in uu:

- Ciyaaro xirfadda ku habboon ee heerka fasalkiisa. Ujeeddooyinkan si looga caawiyo ardayda in ay bartaan sida midba midka kale ugu dhaafiyo kubbadda.
- Labo-labo, kubbadda waxaa laga ciyaarayaa gacanta oo kubbadda ayaa dhulka garoonka lagu garaacayaa.

Qalabka

- Hal kubbad Garoon kasta.

Badqabka

- U sheeg ardayda in ay dhaqso uga dhaqaaqaan goobta markii ay dhiibaan kubbadda.
- Hubso in ardaydu ay si fiican u istaagaan safka.

QODOBBADA BARASHADA**Weydii ardayda**

- Xaalad nooc ee ah ayaad dareemeysaa marka aad jimicsato?
- Dhaqaaq adiga oo ku hoos jiro kubbadda marka ay soo degayso
- Qabo Kubbadda oo jirka iyo jilbahaaga wax yar hoos u laab
- Wax yar gacmahaaga oo kubbadda haaya madaxaada ka sara mari oo tuur.
- Kubbadda kor ugu riix gacmahaaga. farahaaga ku tuur.

Is qabooji (5 daqiiqo):

- shanta daqiiqo ee hore is kululeey, 10 ilaa 20 daqiiqo samey jimicsiga la doorbidayo, shanta daqiiqo oo danbana is qabooji .
- Ururi dhammaan qalabyada lagama maarmaanka ah. Soo koob qodobbada



waxbaridda ee ugu muhiimsan. Weydii ardayda:

- wax ka sheeg qaar ka mid ah tababaradii aad la qaadatay ardayda saaxiibadaada.
- haddii cayaar ay idin dhex marto adinka iyo koox kale ee lagaa guuleysto, maxay ahayd sababta la idin kaga guuleystay.
- maxaad ka xasuusataa tababaradii iyo casharadii aad soo qaadatay.

Fara ku duulin

Badqabka

- U sheeg ardayda in ay si dhaqso leh uga baxaan garoonka marka ay koox kale soo galayso.
- Hubso in ay ardaydu dhabarka u istaagaan qofka laadka xorta ah ganayo.
- Dhaawacyo - midna.



Casharka 2aad:

Gujin iyo fara-ku-duulin kubbad

Ujeeddooyinka

si looga caawiyo ardayda in ay bartaan sida loo billaabo ciyaarta laliska, sida loo ciyaaro kubbadda ka hooseysa dhererka madaxa (duulin-siin) kor u gamidda iyo sida loo lalmiyo marka la tuurayo.

Qalabka

Labadii arday kubbad, garoonka nuskiisa (ama aagag xaddidan).

Badqabka

- Ardayda si fiican ha u kala fogaato.
- U sheeg ardayda in ayan ka soo ururin kubbadaha bannaanka aaggooda iyaga oo aan hubin in ay ammaan tahay.

Howlaha

- hal arday ka soo horjeedda hal arday nuska Garoon (ama aagag xaddidan), Ciyaaryahanka koowaad waxa uu u dhiibaa cayaaryahanka labaad.

QODOBBADA BARASHADA

Weydii adeegeyaasha

Sideed kubbadda ugala baxeysaa shabaqa iyo gegida?

Ku qabso gacantaada gacanta ku haysa.

Gacantaada min hoose ilaa sare.

Horay u soco iyo kor u qaad lugahaaga markii aad kubbadda garaaceysay.

Weydii qodayaasha waa maxay booska

ay tahay in aad ku sugnaato goorta Laba caag hortaad dhig Hal cag ku carar kan kale u dhaqaaq Tag booska kale ku celceli.



Jilbahaaga lab

Faraha hal Dhig gacamahaaga calaalaha kala kor mari suulashane isku dhaji gacmahaagana ha toosnaadeen oo ha ku hor yaalleen Sideed ula xiriireysaa kubbadda?

La xiriir kubbadda kugu soo socota, labada gacmood oo wada socdana ku garaac.



- Ciyaartoyga labaad ayaa qodaya dib ugu noqoshada ciyaaryahan koowaad ciyaartoyduna inta ay kubbadda u dhimanayso, iyaga oo adeegsanayo duulin ama gujo.

Sida hawsha loo fududeeyo:

Ku celcelintu waxa ay u adeegtaa isu dhiiba oo keliya – ciyaaryahan kow ayaa u dhiiba, cayaaryahan laba ayaa qabta; ciyaaryahan kow tuur, ciyaaryahan

laba shabaqa ku gamaya o sameya falalkan.

Hoos u dhig shabaqa oo meel dhow ku xir, Isu soo dhowaada.

Si hawsha loo adkeeyo:

- kor u sii dhaqaaji shabaqa.
- Ardayda ha safato mid walba ha loo tuuro kubbadda si uu goolka u dhaliyo, kan ugu horreeya ee 10ka dhibcood dadaaley ayaa guuleysta.

Ujeeddooyinka si looga caawiyo ardayda in ay bartaan oo ku tababartaan kubbadda oo laga tuuro madaxa dushiisa una dhigaya saaxiibkiis kooxda in uu ku dhufto kubbadda dhulka kooxda kale.

Qalabka

Hal kubbad laliska iyo nus Garoon (ama aag xaddidan) koox kasta.

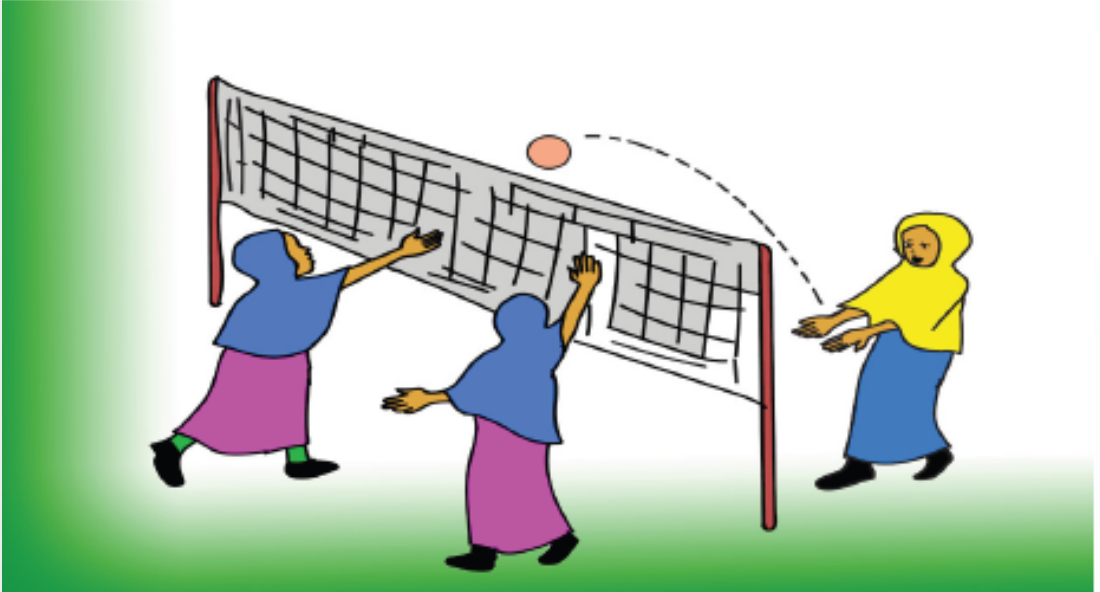
Badqabka

Hubso in ciyaartooydu joogaan aaggooda - ha u oggolaan in ay kubbado ka soo ururiyaan meel ka baxsan aaggooda haddii aysan ogayn in ay ammaan tahay.

Howlaha

- Iyaga oo ka kooban saddex koox, ardayda 1 iyo 2 ayaa ku jira isku dhinac shabaqa cayaaryahan3 ayaa ku jira dhinaca kale.
- Ciyaaryahan 1aad waxa uu kubbadda u tuurayaa cayaaryahan 2aad ee ah (gool dhaliyaha), kaas oo kubbadda ku garaaca shabaqa ilaa cayaaryahan 3aad.
- Ciyaartoyga 3aad ayaa qabta ama ururiya kubbadda oo dib ugu tuuraa cayaaryahan1aad.
- Ciyaartoydu waxa ay ku celiyaan tan shan jeer ka dibna beddelaan doorka.
- Si aad uga qaybgasho ciyaartoy badan, waxa aad yeelan kartaa arday badan oo safka dambe la safan.
- Ciyaaryahan 2. Ciyaartoydu markasta ayey u garaacaan kubbadda ka dibna doorka ayey beddelaan.

- Ciyaartoyda 1 iyo 3 si ay iyaguna ugu tababaraan u garaacista kubbadda.



Si hawsha loo fududeeyo:

hoos u dhig shabaqa.

Si hawsha loo adkeeyo:

- Cayaaryahan 1 ayaa sii daaya kubbadda oo cabbiraya kubbadda halkii uu u tuuri lahaa.
- Ciyaaryahanka 3 waxa uu isku dayaa in uu soo cesho shaqo joojinta isaga oo dib ugu celinayo cayaaryahan 1, oo isla markiiba dib u dhigaya ciyaaryahan 2; ciyaartoydu waxa ay isku dayaan in ay sii haystaan Kubbadda oo dhaqaaqaysa.
- Cayaaryahan 1, oo isla markiiba dib u dhigaya ciyaaryahan 2; ciyaartoydu waxa ay isku dayaan in ay sii haystaan Kubbadda oo dhaqaaqaysa.

QODOBBADA BARASHADA

Weydii dejiyeyaasha

Halkee ayaad kubbada u dhigaysaa Weeraryahannada?

Kubbadda dul dhig madaxa weeraryahannada oo xoogaa hortooda ah si

ay u dhaqaaqi karaan afka hore kubbada. Kubbadda sare dhig sare ku filan weeraryahannada in ay soo boodaan oo ay wax ku garaacaan dhererka ugu badan.



Ka garaac kubbadda

dhererka ugu sarreeya, lugaha si aad kor ugu qaaddo, Kubbada si adag ugu dhufo gacantaada, ujeedadiisu tahay dhulka dhinaca kale ee shabaqa.

Ujeeddooyinka:

Si looga caawiyo ardayda in ay bartaan goorta iyo sida loogu adeego.

Qalabka

Hal kubbad laliska iyo nus Garoon (ama aag xaddidan) koox kasta.

Badqabka

Hubso in ay ciyaartoydu joogaan aaggooda, ha u oggolaan in ay kubbado ka soo ururiyaan meel ka baxsan aaggooda haddii aysan ammaan ahayn.

Howlaha

- Kooxaha afarta ah, ciyaartoyda 2, 3 iyo 4 waxa ay ku jiraan hal dhinaca shabaq iyo ciyaaryahan 1 oo dhinaca kale ah.
- Ciyaartoyga 1 soo tuuraha kubbad bilaw ah u soo tuuraya cayaaryahan 2 oo gujiye ah, isagane waxa uu u dhiibaya qaade cayaaryahanka 3. Ciyaartoyga 3 ayaa qabta kubbadda oo u dhiibaa cayaaryahan 4 (garaacaha), oo kubbadda ku dhuftha.
- Ciyaartoyga 1 ayaa soo qabte kubbadda.

- Ciyaartoydu waxa ay ku celiyaan tan shan jeer ka dibna beddelaan doorka.

Si hawshu u fududaato: hoos u dhig shabaqa.

Si hawsha loo adkeeyo:

- Ciyaaryahan 1 ayaa u adeega halkii uu wax ku tuuri lahaa, cayaaryahan 2 waxa uu aadayaa halkii uu ka celin lahaa iyo cayaaryahan 3 waxa uu aadayaa halkii uu ka qaadi lahaa; ciyaartooydu waxa ay isku dayaan in ay kubbadda ku dhex wareegto ciyaartoyda.
- Ka fal celi oo dhaqso u dhaqaaq marka aad ogaato halka adeeggu u socdo.
- Kubbadda toos ugu hagaaji halka uu dejistuhu doonayo.
- Weydii adeegeyaasha Halkee loo dhigayaa kubbadda weeraryahanka.
- Kubbadda ka sarreysa madaxa weeraryahanka oo wax yar ka horreysa.

Ujeeddooyinka si looga caawiyo ardayda in ay bartaan sida loogu isticmaalo xirfadahooda ciyaarta.

Qalabka

Hal kubbad laliska iyo nus Garoon (ama aag xaddidan) koox kasta.

Hubso in ay ardeydu joogaan aaggooda-hana u oggolaan in ay kubbado ka soo ururiyaan meelaha ka baxsan aaggooda.

Howlaha

- 3 ka soo horjeedda 3 Garoon badhkeed (ama aag xaddidan).
- Hal koox ayaa bilaabeysa adeegsi waa in ay si toos ah shabaqa u gaarto oo ay gaarto Garoona.
- Kubbadda ayaa laga yaabaa in laga taabto ilaa saddex jeer dhinac ka mid shabaqa inta aanay gaarin dhinaca kale.
- Kooxda ku guuleysata dhibcaha ayaa ku guuleysata isu dhiibka; kooxuhu waxa ay dhaliyaan oo keliya inta ay isku dhiibashada.
- Ciyaartoydu waxa ay sii wadaan in ay u dhiibaan illaa iyo inta kooxdooda ay ku guuleysaneyso dhibcaha, ka dibna ciyaartoydu markasta ayay u

adeegaan oo u beddelaan boosaska gegida. Ciyaaryahan kasta waxa uu u dhaqaaqayaa hal meel saacad ahaan si uu ciyaaryahan cusub u udiibo; tani waxa ay dhiiri galinaysaa ciyaartoyda in ay bartaan xirfadaha iyo Tabaha xeeladaha kala duwan ee Garoonka.

Si hawsha loo fududeeyo:

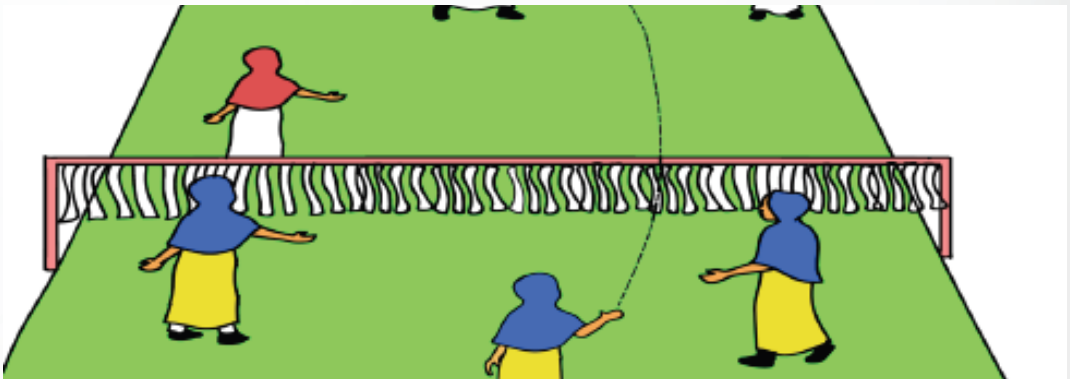
- Hoos u dhig shabaqa Si aad u bilowdid isu dhiibashada, tuur kubbadda halkii aad ka ciyaari lahayd.
- Isticmaal aag yar oo lagu ciyaaro.

Si hawsha loo adkeeyo

Kordhi hawsha ciyaarta.

Waxa aan ku talinayaa in laga caawiyo ardayda in ay cayaaraan oo ay sii wadaan xirfadahooda ciyaarta, tiro kasta oo ciyaartoy ah.

Tani waxa ay dhiiri gelineysaa kubbadda in aad u dhaqaaqdo.



QODOBBADA BARASHADA

Weydii dejiye

- Halkee ayaad dhigeysaa kubbadda weeraryahanka?
- Kubbadda dul dhig madaxa dhaliyaha wax yar oo ka horeeya si ay horay ugu socdaan kubbadda.
- U dhig / u tuur kubbadda meel sare oo ku filan si uu weeraryahanku u boodo una garaaco dhererka ugu sarreeya

Weydii weeraryahanka

Sidee ula xiriirtaa kubbadda?

Ku dhufo kubbadda dhererka ugu sarreeya, adiga oo isticmaalaya

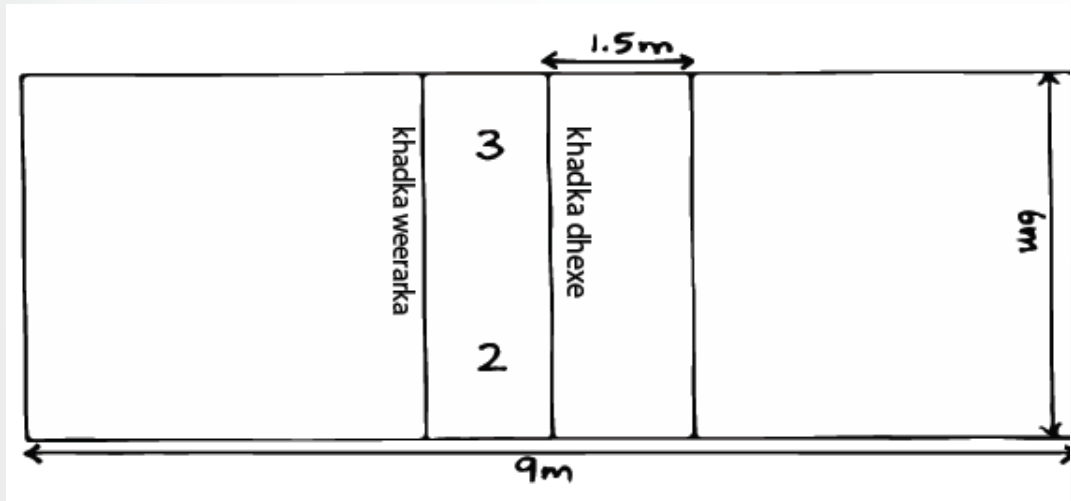
lugahaaga in aad kor u qaado. Si adag ugu garaac kubbadda gacanta aad ku haysa, adiga oo ujeedkaadu yahay dhulka dhinaca kale ee shabaqa in aa ku dhufato.

Qalabka

- Hal kubbad (jilicsan oo fudud).
- Hal shabaq, qiyaastii 2.1 m sare.
- Meel yar oo ah dhul fidsan oo leh cabbiraad iyo calaamado Garooneed oo sax ah.

Ujeeddada ciyaarta

Ujeeddada kubbadda laliska yar waa in gacmaha loo isticmaalo:



Kubbadda ka dhig taabashada aagga kaa soo horjeedka.

Kubbadda u ciyaar si aysan kooxaha ka soo horjeedaa u soo celin karin.

Billaabidda ciyaarta

Hal koox ayaa ku bilaabata kubbadda. Cayaartu waxa ay ka bilaabmaysaa ciyaaryahanka booska 1aad kooxda koowaad ee u adeegaysa kubbadda. Ciyaartoydu waxa ay uga adeegi karaan meel kasta oo ka mid ah xariiqda aaga ay garoonka ku leeyihiin.

Dhibcaha

Marka koox khalad sameyso, kooxda ka soo horjeedaa ayaa ku guuleysata dhibic.

U adeegid, waxa ay keenaysaa hal dhibic wayna sii socotaa (waa marka kooxda kale qalad sameyso)

Helitaanka, waxa ay kasbatay xaq dhibicda. (markaad shaqeysato) Qeyb waxaa ku guuleysta kooxdii ugu horreysay oo dhalisa 1 ilaa 5 dhibcood. Haddii ay dhacdo isku dhac 16-16, kooxdii dhibcaha xigta dhalisa ayaa ku guuleysan doonta. Kooxda ku guuleysata, laba nooc ayaa guuleysata ciyaarta.

Ka dib markii koox kasta oo la beddelo ay dhamaato. Qeybta saddexaad, kooxaha ayaa sidoo kale isbadal ku yimaada marka koox ay gaarto sided dhibcood.

Khaladaadka

Khalad ayaa lagu dhawaaqaya markii:

Ciyaaryahanku waxa uu ku guuldareystaa in uu u adeego kubbadda laliska ee kooxda ka soo horjeedda.

Kooxdu waxa ay ku guul dareysataa in ay ku soo celiso kubbadda kooxda ka soo horjeedda ilaa iyo saddex taabasho.

Ciyaaryahan ayaa taabanaya kubbadda laba jeer oo isku xigta hal dhibic Ciyaaryahan ayaa taabanaya shabaqa.

Ciyaaryahanku kuma jiro nidaamka saxda ah ee wareega.

Boosaska ciyaartooyda meelaha ka ciyaarayaan

Koox kasta waxa ay ka kooban tahay saddex ciyaaryahan oo wareegaya saddex boos oo ciyaaro ah. Marka ay koox hesho adeeg, waxa ay u rogmataa hal boos si ciyaaryahanka booska 2 ugu dhaqaaqo booska 1 oo u noqdo. Isla ciyaaryahanku waxa uu sii wadaa in uu u adeego ilaa kooxdu lumiso adeega.

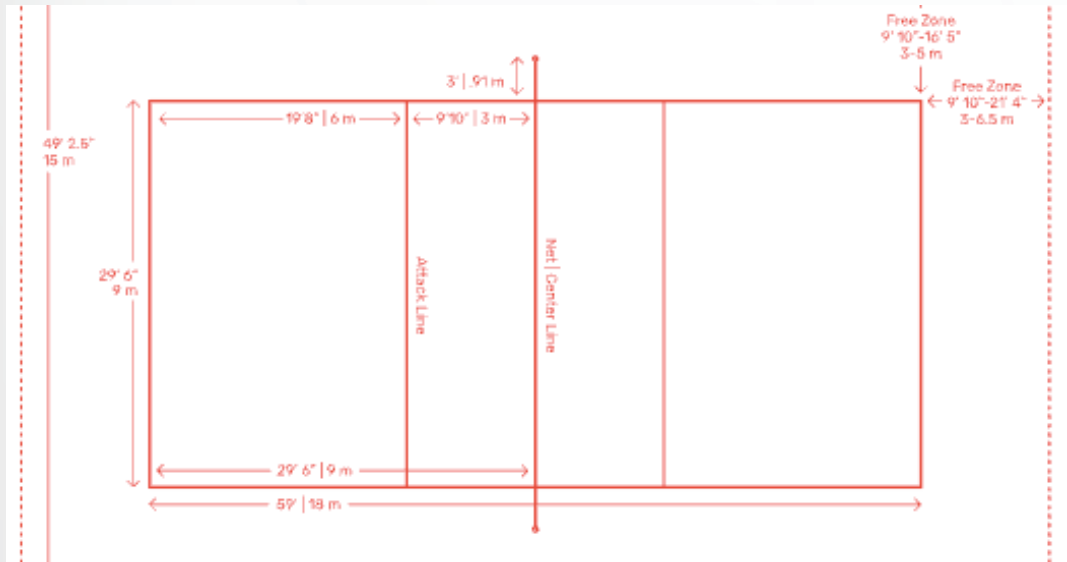
Casharka 3aad:**Xeerarka kubbadda Laliska****Ujeeddo**

Dhammaadka Casharkan waxa bartuhu awoodi doonaa in uu xeerarkaas raaco isticmaalana goorta uu ciyaarayo.

Barashada Xeerarka Kubbadda Laliska**Qalabka**

Cabirka kubbadda laliska (65-67cm oo wareeg ah, 260-280g oo culeys ah). Hal shabaq (1 m ballac iyo 9.5 m oo dherer ah, oo dhererkeedu yahay 2.43 m wiilasha iyo 2.24 m oo gabdhaha ah), oo ay taageerayaan laba tiir (oo dhererkeedu yahay 2.55 m oo ku tiirsan dhulka masaafo dhan 0.5 ml m) xariiqda dhinaca (eeg bogga 21 sida loo sameeyo qalabka).

Meel yar oo dhul fidsan leh oo leh cabbiraad iyo calaamado Garooneed oo sax ah.

**Ujeeddada ciyaarta**

Ujeeddada kubbadda laliska waa in gacmaha loo isticmaalo:

Ka dhig kubbadu in ay taabato goobta lagu ciyaarayo ee ka soo horjeeda.

Billaabida ciyaarta.

Hal koox ayaa ku billaabata kubbadda. Cayaartu waxa ay ka bilaabmaysaa ciyaaryahanka booska 1aad kooxda koowaad ee u adeegaysa kubbadda. Ciyaartoydu waxa ay uga adeegi karaan meel kasta oo ka mid ah aasaasiga.

Dhibcaha

Marka koox khalad sameyso, kooxda ka soo horjeedaa ayaa ku guuleysata isu soo baxa. Haddii kooxda ka soo horjeedaa ay ahayd:

U adeegid, waxa ay keenaysaa hal dhibic wayna sii socotaa Helitaanka, waxa ay kasbatay xaq dhiibasho, laakiin dhibic ma keento.

Qeyb waxaa ku guuleysta kooxdii ugu horreysay oo dhalisa 1 5 dhibcood, laba dhibcood oo cad. Haddii ay dhacdo isku dhac 16-16, kooxdii dhibcaha xigta dhalisa ayaa ku guuleysan doonta. Kooxdii badisa saddex jeer ayaa badisa ciyaarta. Haddii ay dhacdo isku dhac 2-2, set shanaad waxaa lagu ciyaaraa dhibic la siinayo qalad kasta ka dib, iyada oo aan loo eegin adeegaha.

Qeyb kasta ka dib, kooxaha ayaa isbedela. Go'aan qaadashada, kooxaha isbeddelku waxa uu dhamaadaa marka koox ay gaarto sideed dhibcood.

Khaladaadka

Khalad ayaa lagu dhawaaqaya markii:

Ciyaaryahanku waxa uu ku guuldareystaa in uu u adeego kubbadda laliska ee kooxda ka soo horjeedda.

Kooxdu waxa ay ku guuldareysataa in ay ku soo celiso kubbadda kooxda ka soo horjeedda ilaa iyo saddex taabasho.

Ciyaaryahan uu taabto kubbadda laba jeer oo isku xigta hal dhibic Ciyaaryahan uu taabto shabaqa.

Ciyaaryahanku aanu ku jirin nidaamka saxda ah ee wareega.

Boosaska ciyaartooyda meelaha ay ka ciyaarayaan

Koox kasta waxa ay ka kooban tahay saddex ciyaaryahan oo wareegaya saddex boos oo ciyaaro ah. Marka ay koox hesho adeeg, waxa ay u rogmataa hal boos si ciyaaryahanka booska 2 ugu dhaqaaqo booska 1 oo u noqdo.

Isla cayaaryahanku waxa uu sii wadaa in uu u adeego ilaa kooxdu lumiso adeega.

Beddelada

Ilaa lix bedel ayaa laga yaabaa in koox kasta loo sameeyo koox kasta iyo hal ama dhowr ciyaartoy ayaa la beddeli karaa isla waqtigaas. Ciyaaryahan safka koowaad ah ayaa laga yaabaa in uu ka baxo gegida oo uu dib u soo galo kaliya hal jeer oo go'an, waana in uu ku laabtaa booskooda bilowga. Ciyaaryahan bedel ah ayaa laga yaabaa in uu gegida soo galo hal mar halkii kulanba. 45 daqiiqo koox Wiilal iyo gabdho ah, 8/9 sano.

Tirada kooxda: 40

Ujeeddooyinka

Ardaydu si ay dib ugu soo ceshadaan tuurista aasaasiga ah iyo qabashada taraafikada.

oo ay ka caawiyaan iyaga (in ay kasbadaan sida loo dhaafdo kubbadda iyada oo la adeegsanayo tuurista kubbadda laliska.

Abaabul

Ciyaarta laba-labo u ordaya, marba marka ka dambaysa u orod shabaqa iyo gadaasha.

Sawiro wareegyada (waxqabadyada kululeeyaha ee carruurta yaryar).

Ciyaarta laba-labo u ordaya, shabaqa ku orod, goobaabin (sida kor ku xusan), ka dibna dib ugu noqo salka.

Waxyaabaha ugu muhiimsan (30 daqiiqo)

Ciyaaraha shabaqa kooxda

5 daqiiqo - Marxaladda 3

Howlaha 1

5 daqiiqo - Marxaladda 2, Howlaha 1 10 daqiiqo - Marxaladda 1, jimicsi ciyaarta ka hor 10 daqiiqo - Marxaladda 1, tuurista sare u qaadidda laliska.

Haddii aysan jirin kubbado ku filan layliga ciyaarta ka hor, u isticmaal hal kubbad koox kasta oo ka kooban afar. Arday waxa ay u gudbi karaan jihada o / laba jibbaaran ama goobada ah.

Is qabooji (5 daqiiqo):

Socod ku wareegidda aagga ciyaarta oo wareeg weyn ah iyo wareegga wareegyada (eeg bogga 24) markii lagu faray.

Ururi dhammaan qalabka (5 daqiiqo).

Soo koob qodobbada waxbaridda ugu muhiimsan. Weydii ardayda:

Muxuu ahaa isu imaatinka kulanka ugu dheeraa ee lala yeesho lammaanahaaga (ama kooxda ka baxsan) ee laylisyada hordhaca ah?

Haddii isu soo baxu barbaro, ama aad dhibic ku weydo koox-wadareedka, maxaa ay ahayd sababtu?

Maxay tahay in aad xusuusato marka xigta?

Badqabka

U sheeg ardayda in ay si dhaqso leh uga baxaan a / jidka mark ay tahay markooda.

Hubso in ay ardaydu dhabarka u istaagaan qofka gamashada xorta ah sameynaya wejiga hore garaacaya.

Dhaawacyo - midna.

Qiimeynta cutubka:

1. Maxa ay ciyaarta kubbadda laliska ay kaga duwan tahay ciyaarta kubbadda kolayga?
2. Sheeg qaar ka mid ah qaladaadka kubbadda laliska lagu ganaaxo kolka uu ciyaartooy sameeyo?
3. Waa immisa dhereka garoonka kubbadda laliska?
4. Maxa ay kala yihiin gujiska kubbadda iyo fara ku duulin?
5. Halkee ayaa loo dhigaa kubbadda laliska weerar yahanka?



K. CAGTA

Hordhaca

Kubadda cagta waa ciyaarta ugu caansan dunida. Waxaa ciyaaraya dhallinyarada iyo dadka waaweyn labadaba naadiyada iyo dugsiyada. Waxa ay leedahay faa'iidooyin ka badan noocyada kale ee isboortiga. Sida kubadaha iyo meesha bannaan oo si fudud loo heli karaa. Ciyaartu waa mid laga raaxeysto daawashadeeda oo si sahlan loo fahmi karo.

Farsamada Kubadda cagta

- Qaadashada iyo Xakamaynta.
- Kaxaynta.
- Dhiibidda.
- Laadid.
- Madaxayenta.
- Goolhaye.
- Tababarka Shaqanaya.
- Xeerarka ciyaarta iyo cabirada

Mowduuca	Ujeeddooyinka Waxbaridda / Barashada	Mawduuca	Qaababka Waxbaridda / Barashada	Qiimaynta	Waqtiga loo qoondeeyay
Farsamada Kubadda Cagta	Dhammaadka Cutubkan waxa bartuhu ogaanayaa qaderinta waxbarashada la siiyey, qodobada khuseeya Barbaarinta Jirka iyo waxa laga filayo baraha.	Qaadashada iyo Xakamaynta, Kaxaynta kubbadda, Dhiibista Kubbadda, Laadid, Madaxayn, Goolhaye, Xeerka Kubbadda Cagta	Waa in loo sharxo lana tusaaleeyo Kaxaynta, dhiibista, Laadidda Madoxaynta, Goo illaalinta Xeerka kubbadda cagta	Waxa laga hubinayaa sida ay u la socdaan dhiibidda kaxaynta laadidda madaxynta iyo Tusaale ka bixin karaan xeerka kubbadda cagta	15 Saacadood

Casharka 1aad:**Layliyada & Tababarada k/cagta****Layliyada Kubbadda Cagta**

Tababarka kubbadda cagta ee soo socda ayaa loogu talagalay in lagu horumariyo awoodda kubbadda cagta ee ciyaartoyga waxa ayna ku habboon yihiin ardayda waxaa muhiim ah in diirada la saaro saxnaanta dhiibidda iyo sidoo kale in laga warqabo ciyaartoyda ku hareeraysan.

Hababka Tababarka Kubbadda Cagta

Kubbadda cagtu waa ciyaar adag oo u baahan tababar casri ah.

Ardadu waa in ay lahaadaan jimicsi adkeysii, xawaare, xoog, xirfado kubbadeed, xeelad xeel dheer iyo fahamka istaraatiijiyadda Kubbadda Cagta.

Si aad u abuurto barnaamij tababar oo ka hadlaya baahiyaha badan ee ciyaarta, waa in aad aqoon u leedahay hababka kala duwan ee tababarka loogu talagalay isboortiga Kubbadda Cagta. Hababkaasi waxa ay u kala baxaan saddex qaybood oo guud: tababarka jimicsiga, horumarinta farsamada iyo istaraatiijiyadda xeeladaha. Cutubkan iyo labada soo socota waxa ay ka hadlayaan aagagga ballaaran ee tababarka Kubbadda Cagta

Barista Farsamada Kubbadda Cagta

Isboortiga Kubbadda Cagta ayey u gaar tahay in lagu qiimeeyo qofka cayaarayo. jirdhis wanaagsan iyo farsamo aad u fiican. Xirfado farsamo la'aan oo adag ciyaartoyda ma awoodi doonaan in ay goolal dhaliyaan ama si hufan u difaacaan. Aruurinta, kaxaynta, dhiibista, toogashada iyo madaxayntu waa farsamooyin aasaasi ah dhammaan ciyaartoydu waa in ay horumariyaan oo ay si joogto ah u qaataan tababar. Ciyaartoyda ugu fiican had iyo jeer waxa ay leeyihiin farsamo adag

Tababarka dhisnaanta

Tababarka jimicsiga waxaa loo qaybin karaa afar qaybood: xaalada guud “aerobic conditioning”, xaalada gaar ah “anaerobic conditioning”, Casharka

1aad: Leyliyada & Tababarada k/cagta tababarka xawaaraha, iyo xoogga iyo tababarka xoogga. Barnaamij kasta oo tababar kubbadda cagta ah waxa uu ka koobnaan doonaa afarta nooc ee tababarka ah.

Adkaysiga Guud

Adkaysiga guud waxaa lagu aasaasayaa jimicsiyada xaalada guud “aerobic condition”. waa dhaqdhaqaaq xoog leh oo hooseeya oo kor u qaadaya garaaca wadnaha iyada oo weli u oggolaaneysa jirka in uu la kulmo baahidiisa oksijiinta.

TABABARKA FARSAMADA KUBBADDA CAGTA

Horumarinta farsamada kubbadda cagta waxa ay u baahan tahay qaddarin ficiil ah. Ciyaartooydu waa in ay bartaan in ay xawaaraha ku kaxayaan, si sax ahne u dhiibaan, si awood iyo qayaas ahna u laadaan, madaxayn wax ku ool ah. Farsamada ka dib waxaa muhim ah in ciyaartoydu ay la kulmaan xaalado kala duwan, iyo xaddidaadda waqtiga iyo booska lagu arko Kubbadda Cagta tiigsigiisa.

Layliyada farsamada ayaa loo kala qaadi karaa saddex qaybood: layliyo aasaasi ah “fundamental drills”, laylisyo la xiriira ciyaarta “match-related drills” iyo laylisyo xaalad la mid ah.” match-condition drills”.

Is Kululaynta, Dhaqdhaqaaqa iyo Dabacsanaanta

Qaar badan oo ka mid ah tababarayaasha Kubbadda Cagta iyo ciyaartoyduba fiiri gaar ah uma laha hababka kululaynta, qaboojinta iyo tababarka si loo kordhiyo dabacsanaanta. Ciyaartoyda iyo tababarayaashu si isku mid ah uma wajahaan tababarka iyo tartamada si dhab ah ama nidaamsan. In aad iska indhatirto war xumayaasha waxa ay u horseedaysaa cayaartoyda dhaawac waxa ayna yareyneysaa wixtarkooda tababarka iyo tartanka.

Nidaamka diirimaadku waxa uu ka kooban yahay qaybo guud iyo kuwo gaar ah. Is kululeynta guud ahaan badanaa waxa ay ka kooban tahay orod ruclays ama orod fudud (kaxaynta kubbadda ama kubbad laan), iyo iskala bixin. Ku bilow hawl fudud, oo si tartiib tartiib ah u kordhi xoogga. Qaybta labaad ee diirimaadku waa in ay ahaataa mid u gaar ah Kubbadda Cagta.

Isku qas keli-keli kaxaynta, leexasho, khidca “finta”, isbeddel jihada, tiris, leh isfidinta goosgooska ah iyo jimicsiga dhaqdhaqaaqa. Horusocodka howlaha laba labad sida dhiibista, la wareegida, madaxaynta, difaaca kubbadda, Ciyaartoydu waa in ay dareemayaan kubbadda. Mar alla markii ciyaartoydu dhidid ka jabiyaan oo dabacsan yihiin, bilow layliyo kooxood sida 5-vs-2 fogaansho. Qaybta ugu dambaysa ee kululeyntu waa in ay ku lug yeelato kooxda oo dhan leylisyada ciyaarta loo siman yahay sida 5-versus5 oo ay la socdaan goolhayayaasha.

Is-diirinta kooxdu waa in ay ku dhammaataa daqiiqado yar si ay ciyaartoydu u nastaan, dib u dejiyaan diiradda una shaqeeyaan si gooni gooni ah kubbadda. Dhowr daqiiqo ka dib, ciyaartoyda waa in ay diyaar u noqdaan tababar iyo ciyaar adag.

IS QABOOJIN

Kulan kasta oo tababar ah waa in lagu dhammeeyaa 5-10-daqiiqo oo qabow-ah oo orodka oo gaabis ah iyo socodka. Ujeeddada qaboojinta ayaa si tartiib tartiib ah loogu soo celinayaa garaaca wadnaha, heerka neefsashada iyo heerkulka caadiga ah. Qaboojiye dhammaystiran ayaa sidoo kale kala firdhiya inta badan aashitada lactic ee ku urura muruqyada inta lagu jiro jimicsiga adag. In aadan si fiican u qaboojin jimicsiga daran ka dib waxa ay u horseedaa muruqyo adag oo xanuun leh maalinta xigta.

Qaboojinta heerkulka jidhka ee degdega ah iyo muruqyada muruqyada oo la ururiyey waxa ay ka dhigi doonaan oo keliya shaqada maalinta xigta mid adag oo wax soo saar yar.

Layliyada aasaasiga ah

Tababbarka aasaasiga ahi waa xirfadaha aasaasiga ah. Waxaa lagu dhammeeyaa dhaqdhaqaaq xaddidan mana jiro wax cadaadis ah oo uga imaanayo daafac. Tababbarka aasaasiga ah waxaa badanaa loo isticmaalaa in lagu baro farsamada cusub iyo ku cel-celinta kuwii hore. Marka aad baraneyso xirfadaha farsamada cusub, marka hore muuji xirfadda oo dhan.

Tani waxa ay u oggolaanaysaa ciyaartoydu in ay abuuraan sawir muuqaal ah

oo sax ah oo ah waxa ay isku dayayaan in ay fuliyaan. Ka dib, u kala qaads xirfadda qaybaha. Isticmaal leylis si aad u barato qaybaha xirfadda. Marka ciyaartooydu ay si fiican u bartaan layliyada, ha ku dhexgalaan qeybaha kala duwan oo dhan waxqabadka farsamada oo dhameystiran.

Casharka 2aad:

Leyliyada & Tababarada k/cagta

Qaadashada, ama uruurinta, kubbaddu waa ficil ku soo celinta kubbadda si buuxda loo xakameeyo. Inta lagu guda jiro ciyaar kasta, ciyaaryahan ayaa heli doona kubbado heerar kala duwan ah, xawaare iyo xaglo kala duwan.

Ciyaaryahan waa in uu awood u yeesho in uu si dhaqso leh kubbadda u xakameeyo si uu u dhiibo, u laado, ama u kaxeeyo. Xirfadaha helitaanka wanaagsan waxa ay u oggolaaneysaa koox in ay maamusho kubbadda.

Awoodda koox ay ku uruurin karto kubbadda cadaadiska waa farqiga u dhexeeya wareejinta iyo ilaalinta lahaanshaha kubbadda. Ciyaartoydaadu waa in ay ku tababaraan soo-dejinta kubbadda, iyaga oo isticmaalaya qaybo kala duwan oo ka mid ah jirkooda, illaa ay ka xakameynayaan oo ay kubbadda ku ciyaarayaan dadaal ugu yar iyo xawaare ugu sarreeya.

Ciyaartoyda garoonka ayaa isticmaali kara qayb kasta oo jirka ka mid ah si ay u soo dejiyaan kubbadda, gacmahooda mooyee. Ciyaartoydu badanaa waxa ay isticmaalaan cagaha, bowdyaha, laabta iyo madaxa.

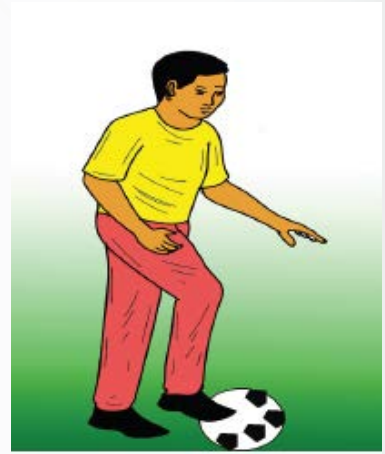
Ku dejin Xarriga kabta halka uu ku xiran yahay

Ciyaaryahanku waa in uu lahaadaa dheelitirnaan wanaagsan oo uu la jaanqaadaa duulimaadka kubbadda. Xarriga kabta inta ku xiran ayaa tilmaamaya in uu ku dejiyo kubbadda. Marka lala xiriiro, laacibku waxa uu cagta uga laabanayaa in uu barkin kubbadda diyaariyo isla markaana u diyaar garoobo tallaabada xigta. (Jaantus 4-2).



Ku Dejin Cagta hoosteeda.

Ciyaaryahanku waa in uu lahaadaa dheelitirnaan wanaagsan oo uu la jaanqaadaa duulimaadka kubbadda. Cagta cagteeda waa in ay u jeeddaa kubbadda, iyada oo suulka la tilmaamayo oo ciribtiina wax yar dhulka kor looga soo qaadayo. Ciyaaryahanku waxa uu kubbadda ku dhejinayaa inta u dhexeysa cagtiisa iyo dhulka. (Jaantus 4-3).



Ku dejinaya Gudaha Cagta.

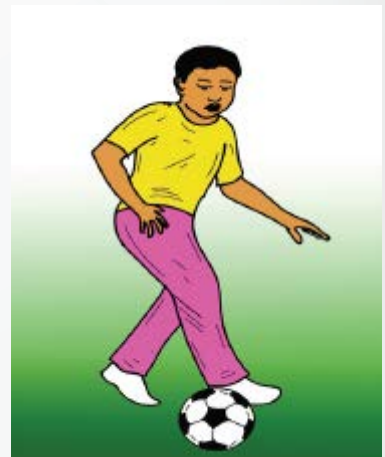
Jirka oo isku dheelitiran isla markaana la jaan qaadaa duulimaadka kubbadda, ciyaaryahanka ayaa leexinaya suulka cagaha dibeddiisa sidaa darteed gudaha cagta ayuu kubbadda u jeedinaya. Cagta waa in yar kor looga qaadaa dhulka iyada oo suulka la tilmaamayo. Ciyaartooygu waxa uu kubbadda ku qaataa isaga oo ku xiraya inta u dhexeysa dhulka iyo gudaha cagta inta u dhexeysa ciribta iyo suulka Ciyaaryahanku waa in uu kubbadda ku aruursadaa qaab u diyaarinaya dhaqaaqa xiga. (Jaantus 4-4).



Ku dejinta Dibadda Cagta.

Jirku waa in uu ahaadaa mid isku dheelitiran oo la jaan qaadaa duulimaadka kubbadda. Ciyaartooygu waxa uu keenayaa lugta la xushay guud ahaan lugta si banaanka cagtu u wajaho kubbaada.

Anqawgu waa in uu xirnaadaa iyada oo cagtu waxyar u tilmaamayso dhulka. Marka ay kubbaddu timaaddo, waxa ay ku xiran tahay



inta u dhexeysa dhulka iyo bannaanka cagata. Ciyaaryahanku waa in uu ku qaataa kubbadda qaab u diyaar garoobaya talaabada xigta. (Jaantus 4-5).

Xakameynta Kubbadda Dhexda ka koreysa Ku dejinta Xabadka iyo jirku

waa in ay la jaanqaadaan duulista kubbadda. Adiga oo u adeegsanaya gacmaha isku dheelitirnaan, ciyaaryahanka ayaa dib u laabanaya si uu xabadka uga hoos helo kubbadda. Marka ay kubbaddu la xiriireyso laabta, jilbaha ayaa waxyar foorarsada si ay u soo jiidaan xawaaraha kubbadda Tani waxa ay u oggolaaneysaa ciyaaryahanka in uu kubbadda u riixo cagaha. (Jaantus 4-6).



Ku dejinta Madaxa.

Madaxa ayaa la sii joogaya duulimaadka kubbadda, gacmahana waxaa loo adeegsadaa dheelitirka. Jirka waa in uu dabacsanaadaa, iyada oo indhaha ay fiirinayaan kubbadda. Ciyaaryahanku waa in uu ku helaa kubbadda wejiga hore ee timaha.

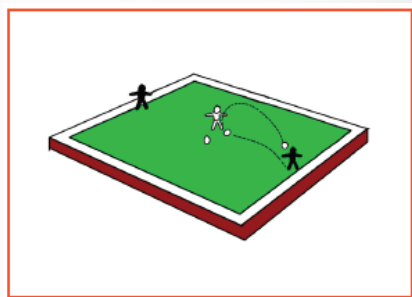
Marka la taabto, jilbaha ayaa wax yar foorara, taas oo u oggolaanaysa qoorta iyo garbaha in ay kubbadda ceshtaan oo ay hoos ugu dhigaan cagaha. (Jaantus 4-7).



HELISTA LAYLI

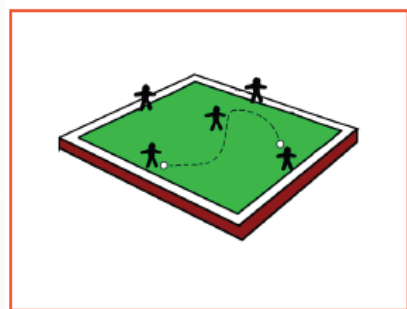
Layliga 1

X1 waxa uu kubbadda ugu adeegaa gacanta O, kaas oo koontaroola kubbadda una weecda dhanka X2. X2 waxa uu u adeegaa O, yaa xukuma una gudbiya X1. Ku celi oo beddel 10-20 jeer ka dib. Beddel adeegidda si dhammaan qaybaha sharciga ee jirka loo isticmaalo in lagu xakameeyo kubbadda.



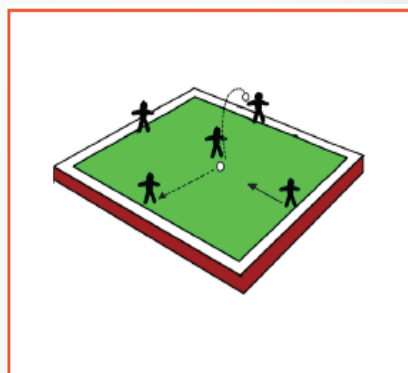
Layliga 2

Samee wareeg ah oo leh hal ciyaaryahan dhexda iyo kuwa kale oo ku wareegsan wareega. Ciyaaryahanka dhexe waxa uu helaa kubbado loogu adeegay meelo kala duwan, ka dibna waxa uu xakameynayaa una gudbinayaa ciyaaryahan kale. Ku celi ugu yaraan 2 daqiiqo, adoo isticmaalaya dhammaan dusha sare ee jirka si aad u maamusho, u beddesho, u hesho una soo celiso. (Jaantus 4-9).



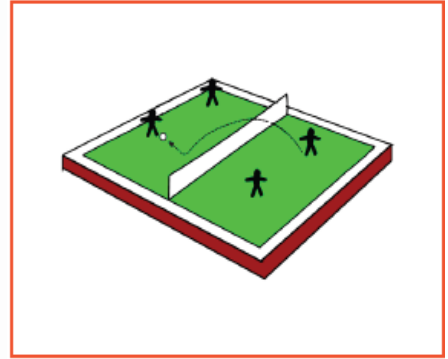
Layli 3.

X2 waxa uu u adeegaa x1. Marka adeegga la sameeyo, X3 waa la siidaayaa waxa uuna isku dayi doonaa in uu kubbadda ka guuleysto X1. X1 waxa uu isku dayi doonaa in uu dhaqso u xakameeyo kubbadda ka hor inta uusan ka hor imaanin X3, oo waxa uu la ciyaarayaa 2v1 iyada oo x2 la ciyaarayo X3 Wareeji ciyaartoyda, oo ku celi. Xakamaynta kubbadda waa in lagu dhaqmaa iyada oo la cadaadinayo kuwa ka soo horjeeda. (Jaantus 4-10).



Layli 4.

Tennis-ka kubbadda cagta, oo ciyaartoy loo oggol yahay in ay yeeshaan hal bood bood. Sida kubbadda laliska, kubbadda waa la taaban karaa 3 jeer oo dhinac ah ka hor inta aan laga tallaabin shabaqda (ama koonooyinka ama saamiyada loo isticmaalo shabaqa). (Jaantus 4-11).



Tiriska kubbadda ayaa gacan ka geysan doonta sameynta xakameynta kubbadda oo wanaagsan iyada oo la adeegsanayo dhammaan qeybaha jirka oo sharci ah. Cagaha ku laabo oo kubbadda dusha sare ku laad hawada, kuna xakamee bawdada, madaxa, ama xabadka. Xakamee ka dibna hoos ugu dhaadhac cagaha, oo ku celi.

Casharka 3aad:

kaxaynta Kubbadda

Lahaanshaha kubbadda waa farsamo adag in la barto maxaa yeelay cayaaryahan kubbadda leh inta badan waxa uu la kulmaa cadaadis daran oo difaac ah, oo xaddidaya xaddiga boos ee uu isagu haysato oo ay ku shaqeyn karto. Si loo ilaaliyo haysashada kubbadda waxa loo baahnaan karaa in ciyaartoyga u kaxaysto kubbadda dhinacayada, ama uu ka foogaado daafacyada. Marar badan ciyaartoy ayaa haysta kubbadda laakiin ma haysto ikhtiyaarka degdegga ah ee shuudka goolka ama u gudbinta saaxiibkiis. Si loo ilaaliyo haysashada kubbadda, ciyaartoy waa in uu awood u yeeshaa in uu ku dhaqaaqo kubbadda ilaa ay ka muuqato fursad toogasho ama dhaafis ah. Tan waxaa loo yaqaan kaxaynta 'dribbling'.

Ciyaaryahan ayaa u kaxaysan kara dhammaan dusha sare iyo dhinacyada cagta. Dhinacyada cagaha ayaa ugu fiican goynta kubbadda, halka hore, dhinacyada iyo cidhibku ay ugu fiican yihiin jihada loo beddelo. Ugu dambeyntiina, ciyaaryahan waa in uu madaxa kor qaadaa si uu u arko difaaca. Aragtida guud waxa ay u oggolaaneysaa ciyaaryahanka in uu arko

labadaba kubbadda iyo garoonka ciyaarta ku xeeran. Ciyaaryahan diirada saara kubbadda kaliya ma awoodi doono in uu arko asxaabtiisa furan ama daafacyada kusoo dhawaada.

Ciyaaryahan weerar ah waa in uu dhex dhigaa jirkiisa inta u dhexeysa difaaca iyo kubbadda.

Kaxaynta kubbadda si lo dhax jeexo difaaca “Dribbling for penetration” waxaa loola jeedaa in la weeraro daafaca iyada oo la adeegsanayo kaxaynta iyada oo loo adeegsanayo dariiqa loogu tala galay ujeedka qofka kaa soo horjeeda. Ciyaartoydu waa in ay weeraraan bannaanka furan ee ka dambeeya daafaca qaab iyaga toos ugu qaadaya dhinaca ka soo horjeedka iyaga oo hal-abuur leh oo adeegsanaya waxyaabo kala duwan oo Kaxaynta ah si ay ugu garaacaan difaaca. Carrabka ku adkee muhiimada ay leedahay in la qurxiyo, ama la dardar galiyo barxada furan ee difaaca banneeyey. Isbedelka xawaaraha ayaa u ogolaanaya ciyaaryahanka kubbadda heysta in uu ka tago daafaca gadaashiisa isla markaana uu u gudbo dhanka goolka.

Asaaska kaxaynta kubbadda

Farsamooyinka waa in ay had iyo jeer adeegsadaan hab horumareed, iyaga oo ka dhaqaaqaya layliyo fudud, cadaadis hoose oo ku aaddan layliyo matalaya xaaladaha ciyaarta.

Horumarka la soo jeediyey:

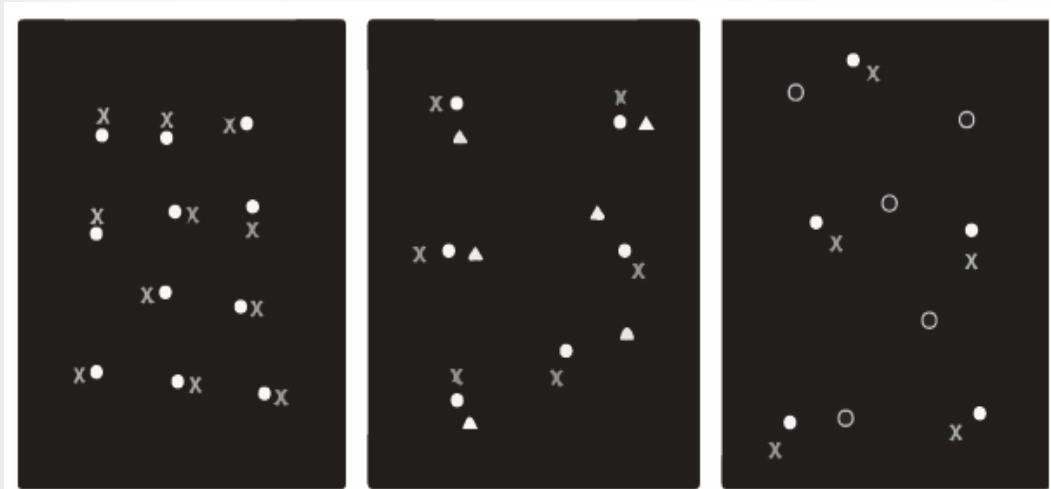
1. Xirfadaha aasaasiga ah oo aan lahayn cadaadis difaac ah.
2. Layliyada La Xiriira Ciyaaraha oo si tartiib tartiib ah loogu kordhiyo difaaca ka soo horjeeda, Xaddidana meesha iyo waqtiga.
3. Tababbarka xaaladda layliska ee si dhow u shabahaya xaaladaha ciyaarta.

Laba ciyaartoy / hal kubbad.... Hal ciyaartoy ayaa ka ordaya hal mitir ama laba ka hor ciyaaryahanka kale ee kubbadda kaxaynaya isaga oo raacaya raadadka hoggaamiyaha. Ciyaartoyga hogaamiyaha ayaa kala duwanaada xawaaraha uu ku socdo una leexdo dhanka midig iyo bidix si uu caqabad ugu noqdo lammaanihiisa in uu raaco Ciyaartoydu waxa ay beddelaan doorarka

hal daqiiqo kadib. (Ciyaartoyga soo socda ayaa si dabiici ah u isticmaali doona qaybaha kala duwan ee cagtiisa si uu kubbadda ugu hago wadada ciyaartoyga ugu horeeya waxa uuna u baahan doonaa in uu madaxiisa kor u qaado oo indhihiisu ay saaraan hogaamiyaha si ay u raacaan.

Hal kubbad oo ciyaariyahan walba Ciyaaryahan walba kubbadda ayuu ku dhex kaxaynaya soohinta wareega gudihiisa, jihooyinka ayuu beddelaa kana fogaadaa in uu ku ordo ciyaartoy kale.

Hal kubbad ciyaariyahan walba. On amarka / signal tababaraha, ciyaartoyda (xawaare buuxa) iska ilaaliya in ay isku dhex ordaan. Tababaraha ayaa tilmaamaya in uu ku soo laabanayo xawaaraha orodka ka dib 2-3 ilbiriqsi. Tababaruhu waxa uu hubiyaa in ciyaartoydu ay sii wadaan in ay ka fogaadaan midba midka kale xawaaraha orodka inta ay dib u helayaan neeftooda / degenaanshahooda ka hor inta aysan muujinin ficil kale oo xawaare buuxa ah. Ku celi (Sawirka 4-13).



Jaantus 4-14

Kaxaynta La Xiriirta Ciyaarta.

Sameey soohino 15x20-mitir ah ama isticmaal wareegga dhexe ama soohinta ganaaxa. Tirada Ciyaartoyda kala bar u qeybi. Bar sii Kubbadaha. Waa in ay kaxeeyaan, wareegaan, gooyaan oo ay daafacaan kubbadda inta ciyaartooyda kale ay isku dayayaan in ay ka xadaan ama ka saaraan

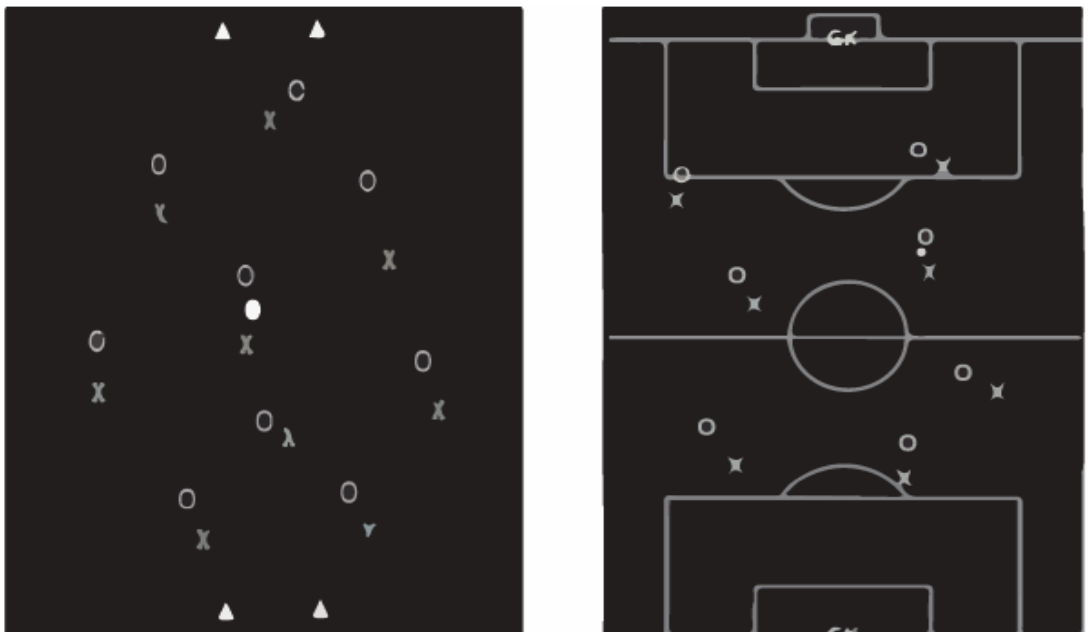
soohinta. Haddii ciyaartoy kubbadda laga qaato ama soohinta ka baxdo, ciyaartoygaasi waa in uu kubbadda tiris oo cayiman ka hor inta aanu dib ugu laaban soohinta. Waxa aad siin kartaa waqti layliga ama waad wadi kartaa illaa inta kubbadaha oo dhan laga tuurayo soohinta ciyaarta. (Jaantus 4-14).

Xaaladda Ciyaarta kaxaynta

Iskudhafid dhowr ciyaartoy ah oo isla barbar dhigay tirooyin isku mid ah (tusaale, 8 lid ku ah 8) inta u dhexeysa shabakadda aad dooratay. Hal kubbad, laba gool.

- 1) Ciyaartoyda waxaa lagu dhiiri gelinayaa in ay kaxeyaan kubbadda marka ay haboon tahay.
- 2) Ciyaartoydu dhibic ayey helayaa markii uu kubbadda kaxeeyo lana gudbo xariijinta dambe meel 6 mitir u jirta
- 3) Ciyaartooydu waa in ay dhaafi karaan ugu yaraan hal ciyaaryahan ka hor toogashada. (Jaantus 4-16).

Iskudarka sida kor ku xusan, laakiin isticmaal goobta oo dhan. (Jaantus 4-17).



Jaantuska 4-17

Casharka 4aad:**Dhiibista Kubbadda**

Gudbinta wanaagsan ayaa gabi ahaanba lama huraan u ah ciyaarista Kubbadda Cagta. Ku dhowaad 80% ciyaarta ayaa ku lug leh dhiibista iyo helitaanka kubbadda. Si kastaba ha noqotee sida kartida leh ee loo yaqaan dhiibis, waa wax aan macquul aheyn in lagu dhex galo dambi iyada oo aan si fiican loo marin. Gudbinta wanaagsan waxa ay dhistaa kalsoonida kooxda iyo dardar. Dhiibidda xun ayaa koox burburisa. Ka gudubka wanaagsan ayaa inta badan waa wada shaqeyn. Wadahadal wanaagsan iyo dhaqdhaqaaq ayaa gacan ka geysta fududaynta gudbinta. Farshaxanka gudbinta badanaa waa farshaxanka wax fudud oo si dhakhso leh oo wanaagsan loo qabto.

Dhiibista Asaasiga Ah

Kooxaha kubbadda cagta ee dugsiga sare badankood waxa ay ciyaaraan dhiibis gaagaaban halkii ay ka heli lahaayeen dhiibis dhaadheer. Dhiibista badankood waxa ay daboolayaan wax ka yar 30 mitir waxaana lagu ciyaaraa dhulka. Si aad u tababarto oo aad u barato farshaxanka gudbinta, xeerarka fudud qaarkood ayaa loo baahan yahay in la raaco.

- Haddii ciyaaryahan uusan si sax ah u dhiibi karin kubbadda isaga oo aan ka hor imaan, difaac ha soo bandhigin difaac ka soo horjeeda
- Haddii ciyaaryahan uusan si sax ah u dhiibi karin kubbadda masaafo gaaban, markaa lagama yaabo in laacibku si sax ah u dhiibo masaafo dheer.
- Haddii ciyaaryahan uusan si sax ah u dhiibi karin kubbadda dhulka, uma badna in uu laacibku awood u yeelan doono in uu dhiibista saxda ah ku ciyaaro hawada.
- Farshaxanka gudbinta wax ku oolka ah ee kubbadda cagta waa farshaxanka wax ku qabashada si fudud, dhaqso iyo wanaagsan. Ciyaartoyda xirfadleyda ah kiisaska badankood sidan ayey sameeyaan; waa ciyaartooyda hiwaayadda ah ee nasiibsada iskuna dayaan dhiibis adag.

Dhiibista ugu ammaansan uguna sahlan waa kuwa fudud.

Meesha ay suurogal tahay, ciyaaryahanka markii loo soo dhiibo kubbadda waa in uu had iyo jeer ka hor tagaa kubbadda. Ciyaartoyda sida sahlan kubbadda u sugta inta badan waxa ay arki doonaan gudbintaas oo dhexda la qabsaday.

Qaadashada ciyaartoydu waa in ay u soo baxaan bartilmaameedka sahlan dhiibaha iyaga oo u dhaqaaqaya meesha u dhexeeya daafacyada si uu u dhiibi karo khadka toosan.

Ciyaaryahan waa in uu horay u dhiibaa haddii uu awoodo. Si kastaba ha noqotee, waa in ay jirtaa meel banana lagu gudbiyo iyo qof saaxiibkiis ah oo lagu siiyo kubbadda.

Gudbinta wanaagsan badanaa waa arrin go aan wanaagsan. In kasta oo aanu ciyaartoygu noqon karin dhiibe wanaagsan aan farsamo wanaagsan lahayn, haddana farsamadu waxba tari mayso illaa laacibku uu garoonka ciyaarta ku sameeyo xulashada saxda ah ee dhibista. Ciyaartoyda madaxa hoos u kaxeysa waxa aysan arki doonaan furitaanno. Ciyaartoyda aan raaxada iyo diyaar garowga lahayn marka ay helayaan Kubbadda ee kubbadda qaata waxa ay u badan tahay in ay lumin doonaan dhiibis qiimo leh. Ciyaartoyda waa in la baraa marka ay kaxeynayaan in ay arkaan garoonka ciyaarta.

Ciyaartoydu waa in ay madaxooda kor u qaadaan oo ay fiirsadaan ciyaarta ku hareeraysan. Inaad awood u yeelatid inaad aragto goobta ciyaarta ayaa u oggolaaneysa ciyaartoydu in ay si kalsooni leh u shaqeeyaan oo aysan sameyn dhibista khatar ah.

U Gudbinta Ciyaaryahan Ordaya

Ciyaaryahanka heysta kubbadda ayaa go'aaminaya goorta la ciyaarayo dhiibis loo qaado saaxiibkiis oo ku ordaya meel bannaan. Orodka saaxiibkiis, si kastaba ha noqotee, waxa uu go'aaminayaa halka dhiibistaas lagu ciyaarayo. Fikrad ahaan, orodku waxa uu qaadan doonaa ciyaaryahanka helaya daafacyada. Ciyaaryahanka orodka sameynaya waa in uu sii wadaa orodka kubbadda ka hor. Ciyaaryahanka dhiibista sameynaya waa in uu heystaa.

Goorma Gadaal Loo Dhiibayaa?

Haddii ciyaaryahan uusan u gudbin karin kubbadda horay, isla markaana kaxaynta aysan aheyn ikhtiyaar, dhibista waa in dib loogu celiyaa xagga kooxda. Ciyaartoyda dugsiga sare, badanaa had iyo jeer, waxa ay isku dayaan dhiibid khatar ah guud ahaan ballaca garoonka. Dhibis lagu sameeyo bartamaha iyo saddex meelood meel difaaca ah waa in ay ahaadaan kuwo sax ah oo fudud. Dhibis waa in lagu sameeyaa cagaha saaxiibkiis, ma ahan meel bannaan. Tani waxa ay yaraynaysaa fursadda in dhibis lagu dhejiyo.

Ciyaaryahan waa in uu doortaa dhiibista ugu fudud ee suurtogalka ah dhowr fursadood uu ku dhiibo iyo taageero weerar ah.

Dhiibis dhakhsi leh

Waqtiyada qaarkood, beddelka barta weerarka iyada oo loo dhibaya deg deg ah si loo dhex jeexo difaaca ayaa ah dariiqa lagu helo gelitaanka wanaagsan. Dhiibista degdega ah waxa ay u baahan yihiin awood u leh in ay kubbadda ku gudbiyan **hal taabasho**. Hal taabasho ah waxa ay u baahan tahay ciyaartoydu in ay arkaan garoonka oo ay go'aansadaan jihada dhiibista ka hor inta aysan kubbadu imaan. Ku ciyaarida laba taabashada taabashada ayaa u oggolaaneysa ciyaaryahanka qaata in uu fiiriyo oo qiimeeyo xaaladda ka hor inta uusan gudbin.

Cagta dusheeda “Meesha Xariga Kabta”

Cagta desheeda waxaa loo isticmaalaa in lagu daboolo masaafada dheer. Lugta cagta waa in xoogaa la foorarsadaa iyada oo cagta la dhigayo kubbadda oo loo jeedinayo bartilmaameedka Suulka. Farsamaynta Kubbadda Cagta Lugta laadku waa in lagu tilmaamo hoos iyada oo anqawga qufulan yahay oo adag yahay. Ciyaaryahanku waa in uu ku garaaco bartamaha kubbadda dusha sare. Xiriirka, indhaha waa in ay ku foogan yihiin kubbadda.

Dhiibista Sare u Qaadida Kubbadda

Diibista sare, ayaa lagu ciyaarayaa hawada. Waxaa loo isticmaali karaa in lagu daboolo masafo gaaban ama dheer. Dhibista masaafada gaaban (in ka yar 20 mitir) ayaa la isticmaalaa marka ciyaaryahan u baahan yahay in uu ka kor qaado daafacyada. Cagta waa in lagu dhajiyaa meel u dhow

kubbadda. Dhabarka dhiibka ayaa laabaya lugta oo cidhibteeda la jiidayo ilaa badhida. Qaadidda waxaa lagu sameeyaa toosinta lugta laadadka.

Dhiibista Qaloocan

Dhibis is laalaab ah ayaa loo isticmaalaa in lagu leexiyo kubbadda daafac. Kubbadda waxaa lagu garaaci karaa lugta gudaha ama dibedda Suulka waa in hoos loo jeediyaa oo anqawga la xidho. Si loogu wareejiyo kubbadda caksiga saacadda, ama u leexo dhinaca midig, kubbadda ayaa xoogaa lagu garaacaa gudaha.

Dhiibis isku darsan laba ciyaartooy

1-2 Dhaqdhaqaaqa (Sii oo orod, dhiibista derbiga)

Ciyaaryahan kubbad haysta:

1. Kaxeyn meel u dhow difaaca.
2. Waxa uu kow u dhibaya saaxiibkiis.
3. Ku tuur meel dhafsiisan daafaca.



Ciyaaryahan aan kubbad haysan

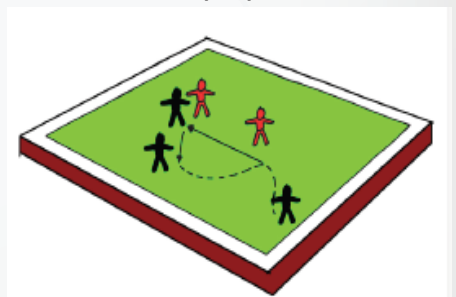
1. Waxa uu furaa si aad u hesho dhibis.
2. Waxa uu joogaa qiyaastii meel u dhow xitaa daafaca.
3. Xaglaha jirka si ay u wajahaan dhibis.
4. Waxa uu dib ugu laabtaa meel bannaan maadaama saaxiibkiis ay daafaca ka sifeynayaan.

Ku tababar 1-2 Dhiibis

1-2 ayaa ka ciyaaray daafaca gadaashiisa: X1 waxa uu ku qulqulaa O, waxa uu u gudbaa X2 ka dibna wuu dedejiyaa in uu aqbalo dhiibis celinta ee X2. (Jaantus 4-18)

1-2 ayaa lagu ciyaaray wejiga difaaca:

Layli 1. Halkii uu ka jebin lahaa daafaca gadaashiisa, X1 waxa uu ku ordaa daafaca hortiisa si uu u helo dhiibis soo celinta. Tani



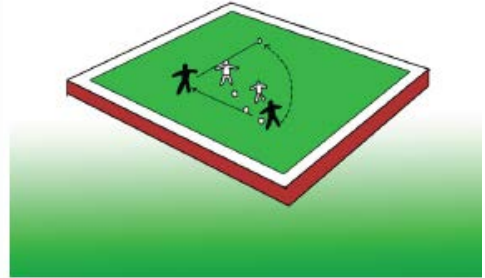
waa xeelad aad wax ku ool u ah ciyaartoyda ka baxsan in ay u soo guuraan xarunta.

(Jaantus 4-19).

Layli 2.

Gudbinta waxaa loo sameeyay si loo bartilmaameedsado ciyaaryahanka, ka dibna u roga oo kubbadda ka ciyaara labada daafac gadaashiisa. (Jaantus. 4-20) Xusuusin:

Nooca iyo dhererka dhiibis kasta wuu kala duwanaan doonaa iyada oo loo eegayo masaafada u dhexeysa ciyaartooyda weerarka Jaantuska 4-19

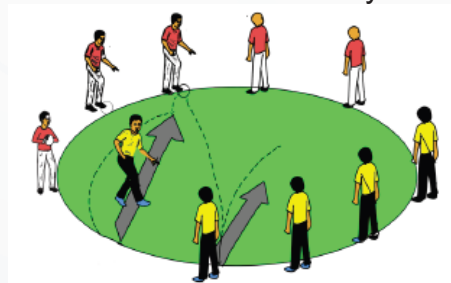


Isu Dhiibid Kooxeed.

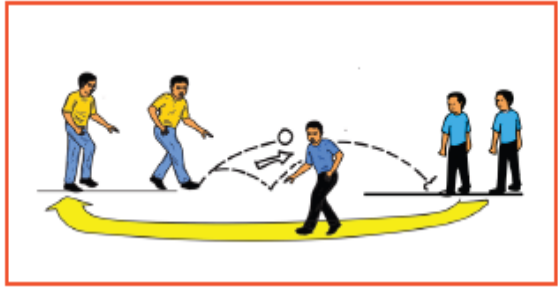
hal ku dhigga tababbarka aasaasiga ah ee dhiibista waa rootiga iyo subagga ee barnaamijyada tababarka Kubbadda Cagta ee adduunka oo dhan. Anshaxa “gudub oo dhaqaaq” ayaa lagu celceliyaa si isdaba joog ah, badiyaa aasaas ahaan (yacni cadaadis la'aan dhinaca ka soo horjeedka ah).

Layliga Dhiib oo Raac

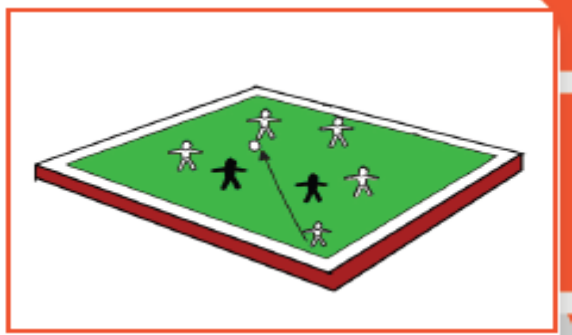
Ciyaartoydu si siman ayey u taagan yihiin hareeraha bartamaha. Hal ciyaartoy ayaa kubbadda u dhiibaya mid kasta oo ka mid ah ciyaartoyga kale ee wareega ku jira oo u ordaya dhinaca ciyaartoygaas, isaga oo meesha kala beddelaya kan wax qaata. Ciyaaryahanka qaata dhiibis ayaa hada kubbadda u dhiibta ciyaaryahan kale waxa uuna u orodiyaa dhanka ciyaaryahanka isaga oo ku celcelinaya meesha isweydaarsiga.



Kubbad labaad ayaa loo soo bandhigi karaa leyliiska. Tababaraha ayaa dejin kara shuruudaha ka hor inta aan la gudbin (yacni waa in uu shanleeyaa 5 mitir inta uusan gudbin, kaliya waxa uu mari karaa banaanka cagaha iwm).

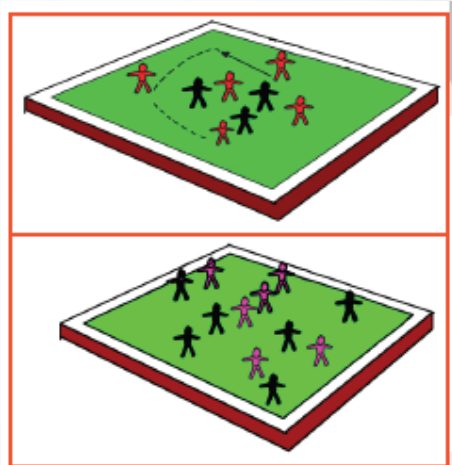


Layliiska Kooxda Haysashada kubbadda- Ciyaaraha la Xiriira ka fogay 5-lid ku ah-2 haysashada, 15x15 giid (cabirka wey ku kala duwan yihiin da'da iyo xirfada), todobo ciyaartoy, hal kubbad. Shanta ciyaartooy weerarka ah ayaa sii heysta kubbad



heysashada, iyaga oo raadinaya in ay dhex maraan daafacyada markii ay macquul tahay Isbeddel xaaladaha ciyaarta (tusaale ahaan, hal-taabasho, laba taabasho qasab ah oo loogu talagalay ciyaartoy xirfad leh). (Jaantus 4-23).

8-iy0 4-haysasho, 40x50-mitir shabaqa (cabirka wuu kala duwan yahay), 12 ciyaartoy, hal kubbad. Adkee xoogga saar qoto dheer iyo taageero marka lagu daro beddelka barta weerarka. Marka dembigu kubbadda rogo afar jeer, beddel ciyaartoyda difaaca. Xaddid tirada taabashada uu dembigu adeegsaday. (Jaantus 4-25).



Laylis la xiriirto ciyaartooy dibadda ka taageereysa

30x30-mitir soohinta (cabirku wuu kala duwan yahay), 8-16 ciyaartoy, hal kubbad 4-ka soo horjeed-4 oo soohinta ah. Ciyaartoyda kale waxa ay dhinac taagan yihiin dhinac kasta. Ku wareeji banaanka iyo gudaha ciyaartoyda 2-3 daqiiqo kasta.

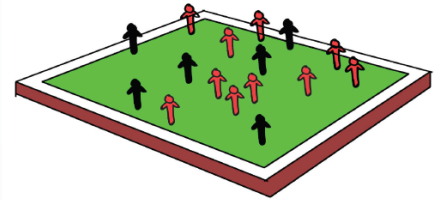


Xulashada 1: Ciyaar iska ilaali.

Ciyaartoydu waxa ay u gudbin karaan ciyaartoy kasta oo dibedda ah.

Ciyaaryahanka banaanka waa in uu ku celiyaa ciyaaryahan ka tirsan kooxda kubbadda dhiibtay.

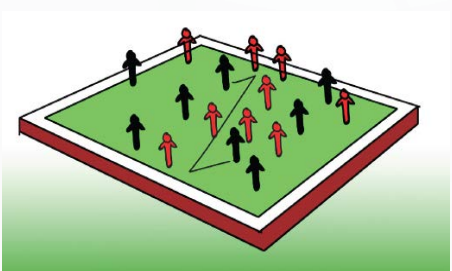
Ciyaartoyda dibedda waxa ay leeyihiin xaddidaad hal ama labo taabasho ah.



Xulashada 2aad: Waxa ay la mid tahay Ikhtiyaarka1, marka laga reebo hadda in uu ciyaartoygu kubbadda u gudbin karo oo keliya ciyaartoyga bannaanka soohinta, isaga oo xidhan shaar isku midab ah.

Xulashada 3: Waxa ay la mid tahay

Xulashada 1, marka laga reebo ciyaaryahanka banaanka ka jooga waa in uu ku soo celiyaa dhibista taageere cayiman.



Casharka 5aad:**Laadid**

Waxaa jira fursado yar oo goolal la dhalin karo inta lagu jiro ciyaarta Kubbadda Cagta. Kooxaha wanaagsan waxa ay ka faa'iideystaan fursadahaas.

Laadidda: waa in ay qeyb ka ahaataa kulan kasta oo tababar ah. Horumarka farsamada toogashada saxda ah: makaanikada jirka ee saxda ah, saxsanaanta, awooda iyo waqtiga. Waxa kale oo jira waji maskaxeed muhiim u ah toogashada. Ciyaaryahan kalsooni ku rida toogasho ayay u badan tahay in uu guuleysto. Ciyaartoydu waxa ay u baahan yihiin in ay isdejiyaan oo ay xoogga saaraan marka ay wax tooganayaan. Ka caawi ciyaartoydaada in ay dareemaan toogashada kubbadda si sax ah si ay u bilaabaan in ay saxaan qaladaadkooda.

Tallaabada ugu horreysa ee barashada toogashada waa sameynta farsamo wanaagsan. Ka bilow layliyo aasaasi ah iyo horumarka kuwa ku daraya cadaadiska ka soo horjeeda. Ciyaartoydu waa in ay bartaan in ay si siman waxtar ugu yeeshaan labada lugood. Bar iyaga in si fiican kubbadda loo garaaco ay tahay in ay dhigto cag-cagaha 6 illaa 8 cm dhinaca kubbadda oo ay u jeeddo bartilmaameedka. Lugta-geedka waa in uu xoogaa fooraraa, oo madaxa, xabadka iyo garbaha dusha ka sarreeyaa kubbadda si laadku u hooseeyo. Canqowga lugta waa in uu xirnaadaa inta uu kubbadda garaacayo. Toogashada waa in uu riixaa cagta oo uu ku garaacaa bartamaha kubbadda, isaga oo ku degaya cagta lugta.

Saxitaanka ayaa ah farqiga u dhexeeya toogashada fudud iyo gool dhalinta. Xeerka dahabiga ahi waa, saxnaanta ka hor awoodda. Kubbad kasta oo siibata oo dhaafta gool hayaha ayaa dhalisa, kaliya ma ahan quraxyo xoogan oo indhaha soo jiita. Ciyaartoyda waa in ay ka fekeraan sida loo dhaafiyo gool hayaha.

Ciyaartoydu waa in ay eegaan kahor toogashada oo ay go'aan hore ka gaaraan halka ay wax ku tooganayaan. Xusuusi iyaga in ay hoos u fiiriyaan kubbadda, oo aysan u jeedin goolka, markii ay kubbadda garaacayeen.

Laadka hoose ee ka dhaqaaqaya gool hayaha ayaa ah kuwa ugu adag ee la badbaadin karo. Ku dhiiri geli ciyaartoyda in ay toogtaan kubbadda ka hor inta aan gool hayaha la dhigin. Toogasho deg deg ah ayaa gool hayaha uga tagaysa wakhti yar oo uu falcelin ku sameey.

Tan ugu muhiimsan, ka dhig gool hayaha in uu kubbadda badbaadiyo. Laadadka goolka ayaa u baahan gool hayaha iyo daafacyada in ay falcelin sameeyaan. Iyaga oo ku qasbaya in ay badbaadiyaan ayaa albaabka u fureysa in ay goolal ka dhaliyaan qaladaadkooda; waxa ay siinaysaa kuwa wax tooganaya fursad dheeri ah. Laadadka la leexsaday ayaa ku dhici kara madaxa ama cagahaaga hore ee weerarka si loo helo yool dib-u-dhig ah oo sahlan. Toogasho meel sare ama ballaadh badan leh fursad ugama dhashaan gool.

Laadid awoodeed

Waxa ay ubaahantahay ciyaartoydu in ay ku ekaadaan kubbadda. Tilmaam waxtar leh oo waxbarid ah ayaa u sheegaya ciyaartoyga in ay u maleeyaan in mid kastaa isha weyn ku leh bartamaha laabta ama shafkeeda. Marka ay xiriir la samaynayaan kubbadda, waxa ay rabaan in isha ku haysa toos u hoosayso kubbadda. Tani waxa ay hubin doontaa in madaxa, xabadka iyo garbaha ay ku sii ekaadaan kubbadda. Anqawgu waxa uu qufulaa si adag xiriir adag oo xoog leh. Cagta hoose waa in ay u dhowdahay oo ay la socotaa, ama wax yar ka horeysaa, kubbadda. Ku dhiiri geli ciyaartoyda in ay wax laadaan.

Farsamada toogashada Sida ay u jiraan siyaabo kala duwan oo loo kaxeeyo loona dhiibo kubbadda, waxaa jira siyaabo kala duwan oo loo laado kubbadda. Nooca saxda ah ee toogashada badanaa waxa ay ku xirantahay goobta toogashada, goobta difaacayaasha iyo gool hayaha, iyo nooca dhiibista uu helayo toogashada. Dhammaan sagxadaha cagta waxaa loo isticmaali karaa in lagu toogto.

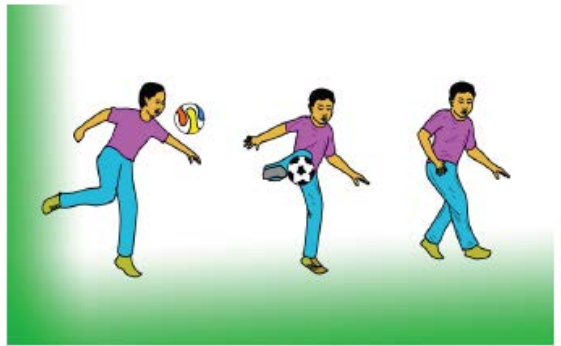
Cagta Dusheeda Laadka ugu awooda badan waa laadkan Waxaa badanaa loo isticmaalaa toogashada masaafada dheer. Ujeeddadu waa in lagu garaaco kubbadda cagta dusheeda (tusaale, xargaha kabaha). Toogashada waa in uu talaabo dheer u qaadaa kubbadda si uu ugu diyaar garoobo laadka.

Suulka cagaha laadku waa in lagu tilmaamo hoos anqawga oo xiran. Tani waxa ay xaqiijin doontaa dusha adag ee lagu garaaco kubbadda.

Bar ciyaartoyda in ay ahaadaan is haysta oo garaac dhexda kubbadda. Si loo kordhiyo awoodda laadka, bar iyaga in ay kor u qaadaan cidhibtacagta marka ay taabanayaan kubbadda. Tani waxa ay u oggolaaneysaa in ay culeyskooda ka saaraan kubbadda gadaasheeda. La socoshada waa in ay noqotaa tallaabo dheer oo uu la socdo toogtaha cagaha toogashada.

Laadid Kubbaddaha Duulaayo, badh, Cagta Dhinacyada iyo Dhinacyada:

Laadidani waa, kuwa adag ee lagu barto. Duulayso “Volley” buuxa ayaa kubbadda si toos ah hawada uga dhacaya. Kubbadda la garaacay ka dib markii ay bood boodaan waa nus kubbadda ah. Ciyaartoy badan ayaa u janjeera in ay garaacaan kubbadda markii ay aad u sarreyso, taas oo ka dhigeysa in darbadu awood la’aan tahay. Bar iyaga in ay sugaan inta kubbaddu ku dhacayso meel ay si fiican ugu garaaci karaan.



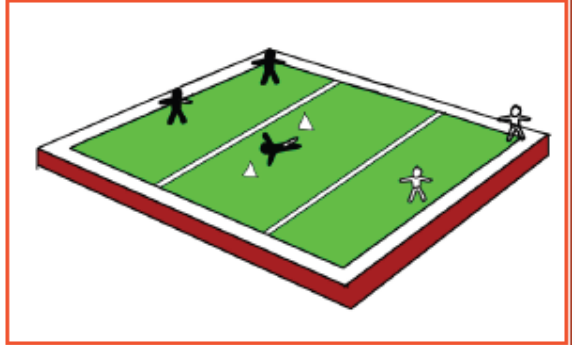
Kubbadda Laabista “Bending Ball”. Toogashada foorarsiga ama leexashada ayaa inta badan loo isticmaalaa in lagu toogto hareeraha difaacayaasha. Laadka ayaa caan ku ah dib u bilaabida sida laadadka geeska iyo laadadka xorta ah. Ciyaartooydu ha ku dhufaan kubbadda gudaha ama dibedda cagta dusheeda. Suulka waa in la tilmaamaa oo anqawga la xiraa marka la taabto. Lugaha lugta midig, ku dhufashada kubbadda bartamaha dhexdeeda waxa ay keeneysaa in ay u wareegto



saacadda, ama dhanka midig. Kubbadda ku laadinta bannaanka hore ee dhexda ayaa u horseedaysa in ay u leexato si ka gees ah oo leh qaabka xarafka L ama bidix.

Layliyada Laaddida Aasaasi ah

Laadid bilaa difaac ah. Samee saddex soohdin oo isku xiga oo gool ku leh bartamaha. Mid kasta oo ka mid ah soohimada bannaanka waxaa ku jooga laba ciyaartoy, hal difaac iyo hal weeraryahan. Goolhaye ayaa goolka ku daboolaya soohdinta dhexe.



Cayaartu waxa ay ka bilaabaneysaa soohdinta

bannaanka iyada oo x1 uu kubbadda u sii gudbinayo O1, kaas oo loo ogol yahay kaliya hal taabasho in uu kubbadda toogto. X2 iyo O2 waxa ay soo ceshan karaan laadka. Gool hayaha ayaa u jeestay in uu wajaho iyaga. X2 ayaa markaa u gudubta O2, oo leh hal taabasho oo keliya si uu kubbadda u toogto. Ciyaartoydu waxa ay sii wadaan wareegga. Weeraryahannadu waa in ay toogtaan Laadid hoose oo sax ah. Adkee muhiimada farsamada toogashada saxda ah iyo dabeecad kalsooni leh. (Jaantus 4-32).

Dhiibid Ciyaarta La Xiriirta

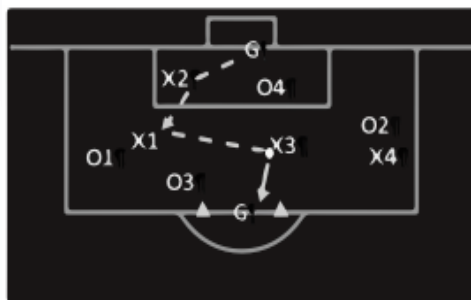
Laadid oo difaac ku hor jooga. Leylkan waxaa loo dejinayaa si la mid ah tababarkii hore. Hadda waxaa jira saddex ciyaaryahan halkii soohinta banaanka ah: Hal dhiibe, hal weeraryahan iyo hal daafac. Adeeggu waxa uu kubbadda u gudbinayaa weeraryahan ka baxsan soohinta.

Mar haddii uu weeraryahanku helo kubbadda, isaga ama iyadu waa in uu daboolaa, leexleeyaa oo toogtaa ka hor inta uusan difaacuhu ku guuleysan kubbadda. Ciyaartoydu waxa ay ku celceliyaan isla wareegga kor ku xusan. Sii wad inaad adkeyso muhiimadda ay leedahay darbo deg deg ah, oo si fiican loo meeleeay. (Jaantus 4-33).

4-iy0-4-toogasho Toos ah

Ciyaar 4-ka-4-ah gudaha sanduuqa ganaaxa adiga oo leh labo gool iyo goolhayeyaal. Koox kasta waxaa loo oggol yahay saddex dhibis ka hor inta aysan dhalin. Gool hayaha sameeya badbaadinta ayaa markaa kubbadda u rogaya saaxiibkiis si uu ciyaarta dib ugu bilaabo. Ku dhiiri geli ciyaartoyda in ay si joogto ah u toogtaan kubbadda iyaga oo isticmaalaya makaanik sax ah.

Jaantuska 4-34



Jaantuska 4-34

Tababbarka loogu talagalay Dhameystirka

Aasaasigaah. Waxaa jira labasaf foodhiibe ah, oo ku yaal halka sanduuqa ganaaxu ku kulmayo khadka dhamaadka. Waxaa jira laba saf oo kuwa wax weerara ah, xariiq walba waxa uu kuyaala 5-10 mitir banaanka sanduuqa ganaaxa iyo kasoo horjeedka xariiq adeeg. Hal adeege markiiba waxa uu kubbad ku ciyaarayaa



Jaantuska 4-35

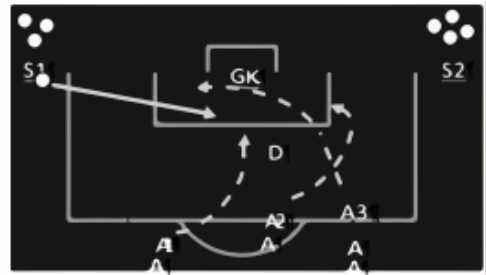
weerrar ku yaal xagasha isaga ama iyada. S1 waxa ay u adeegtaa A2. A2 waxa uu adeegsadaa hal-taabasho si uu u toogto kubbadda.

Adeegaha waxaa laga yaabaa in uu kubbadda ku dhaafo dhulka, lagu duulo hawada ama loo kaxeeyo weeraryahanka Ciyaartoydu waa in ay u kaltamaan wareegyada caksida saacada markasta oo ay leexdaan. Adkee muhiimadda meelaynta iyo xulashada dusha sare ee cagaha la doonayo in la isticmaalo. (Jaantus 4-35).

Ciyaarta La Xiriirta. Waxaa jira laba nooc oo adeege ah (S1 iyo S2).

Waxaa sanduuqa ku jira goolhaye iyo hal daafac. Waxaa jira saddex saf oo weeraryahanno ah oo ku yaal meel 5-7 mitir u jirta sanduuqa ganaaxa. Laba saf ayaa ku yaalliin qaybaha ka baxsan sanduuqa ganaaxa. Hal xariiq ayaa

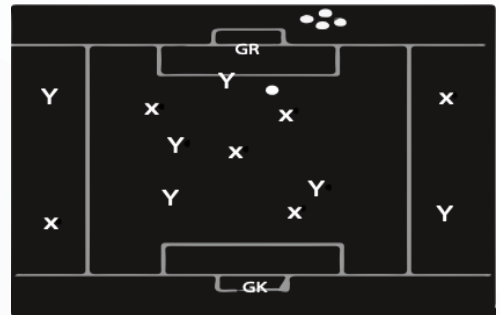
ku taal bartamaha, kana soo horjeedda goolka. Weeraryahan khad kasta ka socda ayaa isla waqtigaas tagaya. Weeraryahanka khadka ugu dhow kubbadda la siinayo (A1) waxa uu u janjeerayaa dhanka bartamaha sanduuqa ganaaxa. Jaantuska 4-35



Jaantuska 4-35

Ciyaaryahanka ayaa mas'uul ka ah in uu kubbadda u gudbiyo asxaabtiisa si uu goolka ugu laado. Goolasha waxaa laga dhalin karaa oo keliya kubbad la isku tallaab "cross-ball" ah. Ka billow layliska ciyaartoyda difaaca aan kala go 'lahayn ka dibna ku sii kordha ilaa heer cadaadis buuxa oo daafac ah inta uu leyligu xirmayo.

Farsamada cadaadiska iyo saxsanaanta. (Jaantus 4-37)



Jaantuska 4-36

Casharka 6aad:

Madaxayn

Madaxaynta

Madaxa ayaad ku riixaysaa kubbadda adiga oo ku garaacaya foolka: Ciyaartoydu waxa ay isticmaali karaan madaxooda si ay u dhiibaan, u toogtaan, ama u dejiyaan, kubbadda. Madaxa waa xirfad muhiim ah in la barto maxaa yeelay, celcelis ahaan, 30-boqolkiiba ciyaarta waxaa lagu ciyaaraa kubbadda hawada. Farsamada saxda ah iyo waqtiga ayaa muhiim u ah cinwaanka guusha.

Xamar Kontomeeyadii Kooxaha Kubbadda Cagta:

Waxaa jiri jiray kooxo kubbadda cagta, **Talyaaniga** waxa hay'adahiisa u gaarka ah lahaayeen kooxo. **Somalidane** waxa ay lahaayeen shan kooxood, kuwaas oo kala ahaa:

1. Asharaf, 2. Amuudi, 3. Shaanshiyo 4. Carab iyo 5. Soomaali.

Nin ka mid ah taagerayaasha kooxda Somaalida waxa uu aad u dhibsaday in kooxdiiisa goolal badan looga dhaliyo madaxa, markaas ayuu garoonka oo dhan ku soo wareegi jiray asaga oo oranaayo:

SOOMAALIYEEY MADAXA BARTA CAGTA WAA SAHALE.

Ka dib kooxahaas oo qabiilka ku dhisnaa LYC ayaa baabi'isay.

Waxaa jira tilmaamo la raaco marka la barayo farsamada madaxaynta saxda ah. Marka hore, ka billow heer aasaasi ah si aad ciyaartoydaada u siiso kalsooni. Marka ay bilaabaan in ay bartaan farsamada madaxa, waxa ay u gudbayaan layliyo aad u adag oo ku daraya xaaladaha u eg ciyaarta iyo cadaadiska ka soo horjeeda. Ciyaartoydu waxa ay u badan tahay in ay madaxeeyaan kubbadda inta ay ciyaarta ku jiraan.

U sharax ciyaartoydaada in awoodda madaxu ay ka timaado xabadka iyo dhexda, lugaha iyo gacmaha. Ciyaaryahan badanaa waxa uu isku dayi doonaa in uu madaxa ku tuuro kubbadda isaga oo qoorta ka jarayo halkii uu qoorta adkeyn lahaa oo u isticmaali lahaa jirka si uu u abuuro awood.

Ciyaartu ha ahaato mid dhulka jooga ama hawo ku jira, jirku waa in uu gadaal u qaloociyadhigaa ka hor inta uusan la xiriirin kubbadda.

Gacmaha waa in xoogaa loo foorarsadaa jirka hortiisa sidii iyaga oo bilaabay in ay saftaan doon. Garbaha iyo laabta waa in ay ahaadaan laba jibbaarane duulimaadka kubbadda.

Ciyaartoy badan waxa ay u janjeeraan in ay kubbadda ku dhuftaan madaxa korkiisa. Tani waxa ay noqon kartaa mid xanuun badan. Had iyo jeer way dhacdaa markii ciyaartoy indhaha xidho oo madaxa hoos u rido. Ku dhiiri geli ciyaartoydaada in ay indhaha furnaadaan oo ay diirada saaraan kubbadda inta ay socdaan oo dhan. Tani waxa ay kaa caawin doontaa in foodda hore loo sii jeediyo kubbadda.

Kubbad ayaa madaxa lagu dhufan karaa iyada oo taagan ama la boodayo. Marka uu u cagaha dhulka yaalaan, ciyaartoygu waa in uu haystaa saldhig ballaadhan oo istaagsan. Tani waxa ay gacan ka geysan doontaa horumarinta xakameynta iyo awoodda. Dhaqdhaqaaqa jirka waa isku mid

sidii horey loo sharaxay. Marka aad u booddo madaxa kubbadda, waqtiga ayaa ah qodobka ugu muhiimsan. Bar ciyaartoydaada in ay boodaan goor hore si ay kubbadda ugu garaacaan meesha ugu sareysa ee boodaha.

BARASHADA HORUMARINTA MADXAYNTA

Markaad baraysid madaxaynta, abuur xaalado ay ciyaartoydu diiradda saari karaan qaybaha kala duwan ee farsamada guud. Way sahlan tahay in laga bilaabo garbaha ilaa kor ka dibna la soo bandhigo jirrida iyo dhaqdhaqaaqa lugta.

Waxaa ugu wanaagsan in la baro madaxaynta iyada oo la adeegsanayo horumarka soo socda: **fadhi, jilbajabsi, istaagga iyo boodka.**

Horusocodkani waxa uu u ogolaanayaa ciyaartoydiina in ay si tartiib tartiib ah isugu daraan dhammaan dhinacyada farsamada kala duwan ee cinwaanka. Mar alla markii aad bilowdo inaad tababarto madaxa, ku dhiirrigeli ciyaartoyda in ay midba midka kale siiso adeeg wanaagsan.

Adeeg xun ayaa sababi doona in ciyaartooydu adeegsadaan farsamo madaxayn oo qaldan oo laga yaabo in ay soo gaarto dhaawac fudud.

Fadhigu waa heerka koowaad ee horumarka baridda. Madaxa marka laga fadhiyo fadhiga ayaa u ogolaanaya ciyaartoy in uu xooga saaro sidii uu indhaha u hayn lahaa, kubbadda oo uu ugu garaaci lahaa qayb ka mid ah wajiga hore, iyo in uu qoorta adkeeyo. Waxa ay sidoo kale soo bandhigaysaa dhaqdhaqaaqa jeedalnimada ee jirrida.

Madaxa kubbadda inta aad jilba joogsaneyso waxa ay sii wadaa horumarinta isu duwidda indhaha, foodda iyo qoorta. Gacmaha iyo jirrida “trunk” ayaa hadda gacan ka geysta mooshinka. Inta jilibka la joogo, ciyaaryahan wuu soo rogi karaa gadaashiisana u isticmaali karaa gacmaha dhaqaajinta si uu xiriir adag ula yeesho kubbadda. Ciyaaryahanku madaxa ha u dhigo kubbadda oo ha sii wado dhaqdhaqaaqa hore, adoo ku degaya meel riixitaan ah oo dhulka ah. Tani waxa ay baraysaa ciyaaryahanka in uu madax ku dhex maro kubbadda isaga oo isticmaalaya jirrida “trunk”.

Marka xigta, ciyaaryahanka madaxa ha uga istaago boos taagan. Hal cag

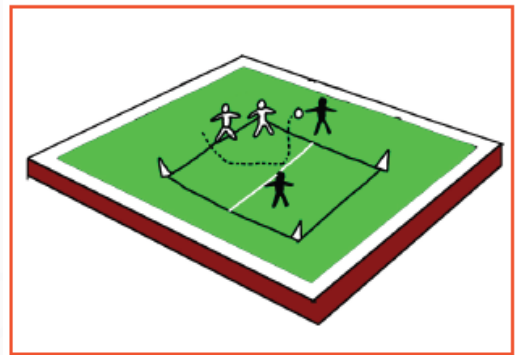
waa in la dhigaa kan kale hortiisa. Dhaqdhaqaaqa madaxaynta oo buuxa ayaa la isticmaali karaa. Waqti qaado si aad u joojiso una saxdo farsamada xun. Haddii ciyaaryahanka uusan guuleysan, ha ka waaban inaad ku laabato meesha jilibka. Bar adiga oo adeegsanaya lugaha, gacmaha iyo jirrida “trunk” si aad kubbadda ugu xoogaysatid.

Markaad istaagto oo aad istaagto raaxo, cayaartu madax ha u dhigto kubbadda inta ay boodayso. Farsamada madaxayntu waa isku mid haddii la isticmaalayo hal ama labo lugood oo laga qaado.

Ku bilow laba lugood qaadasho ka dibna u gudub inaad ku boodo hal lug. Jilibka lugta xorta ah waa in uu u kaxeeyo dhanka kubbadda. Kubbaddu waa in ay ku socotaa meesha ugu sarreysa ee boodka.

Ku Dhalin Madax Dhibco

Laba koox, mid weerar ah iyo mid difaac ah, oo laba ciyaartoy koox walba ku leh soohin 10x10-mitir ah. Waxaa jira hal bartilmaameed oo 10-mitir ah oo dhinac walba dhamaadka soohinta ah. Khadka dhexe waxa uu ujiraa 5-mitir gool kasta. Hal weeraryahan ayaa u adeega kubbadda laga billaabo khadka dhexe ilaa weerarka kale, kaas oo qasab ku ah in uu kubbadda dhaafiyo daafacyada si uu gool u dhaliyo. Daafacyadu kama gudbi karaan khadka dhexe. Koox kasta waxa ay heshaa 10 jeer.



Ku dhiiri geli kuwa wax weeraraya in ay madaxa dhulka ugu tuuraan kubbadda.

Muuqaalka Istaagga Gool hayaha

Mawqifka gool hayaha waa in uu noqdaa mid raaxo leh. Bar gool hayahaaga in uu dhigo cagaha garba-ballaadhkeed isaga oo cidhibtiisu wax yar dhulka ka baxsan tahay. Gool hayahaagu waa in uu xoogaa u janjeeraa xagga hore, isaga oo jilbaha laaban si culeysku ugu yaal kubbadda cagaha iyo gacmaha, oo leh calaacalaha oo u jeeda dhinaca garoonka, waa in loo

kiciyo meel wanaagsan oo ka sarreysa miskaha. Gool hayahaagu ha u istaago si raaxo leh laakiin isla mar ahaantaana u muuqdo sida ugu weyn ee suurtoogalka ah si aad ugu soo bandhigto sawir ka soo horjeedka. (Jaantus 4-40).

Istaagga Gool hayaha

Waxaa jira arrimo badan oo gool hayaha ah: in uu tixgeliyo kahor inta uusan dooran meesha. Gool hayaha waa in uu tixgeliyaa xawaaraha, jihada, masaafada iyo meesha uu ciyaaryahanka kubbadda ku haysto. Gool hayaha sidoo kale waa in uu tixgeliyaa meesha ay joogaan dhammaan ciyaartoyda kale. Waxyaabo badan ayaa go'aamiya haddii gool hayaha uu ku sii ahaado xariiqda goolka ama in uu ka soo baxo goolka si loo yareeyo xagasha toogashada ee ciyaaryahanka kubbadda.



Meeleynta yareynta xaglaha

toogashada

Xakamaynta xaglaha ayaa qayb muhiim ah ka ah guusha goolhayey. Joogtaynta saxda ahi waxa ay ka dhigeysaa shaqada gool hayaha mid aad u fudud iyada oo la soo bandhigayo xagasha ugu yar ee suurtoogalka ah ee uu ciyaaryahanka weerarka ahi ka tooganayo. Bar gool hayahaaga in uu qaato boos kala jabaya xagasha ay sameeyeen kubbadda iyo labada tiir. Gool hayaha waa in uu hagaajiyaa meesha markasta oo ay kubbaddu dhaqaaqeyso.

Gool hayaha waa in uu had iyo jeer ka bilaabaa meel u dhow xariiqda goolka.

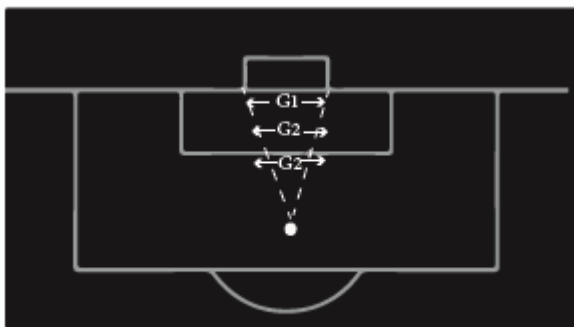
Maaddaama weeryahanka kubbadda billaabaya in uu galo sanduuqa ganaaxa, bar gool hayaha in uu u tallaabo tallaabo yar u qaado dhanka kubbadda. Haddii gool hayahaaga (G1) uu ku sii jiro xariiqda goolka, waxaa jiri doona boos aad u fara badan oo labada dhinac ah oo weeraryahanku

dhaliyo. Haddii gool hayahaaga (G2) uu meel aad u fog ka soo baxo, meel ka badan inta lagama maarmaanka ah ayaa la dabooli doonaa, taas oo ka dhigaysa in ay furan tahay meesha qiimaha leh ee ka dambeeya gool hayaha.

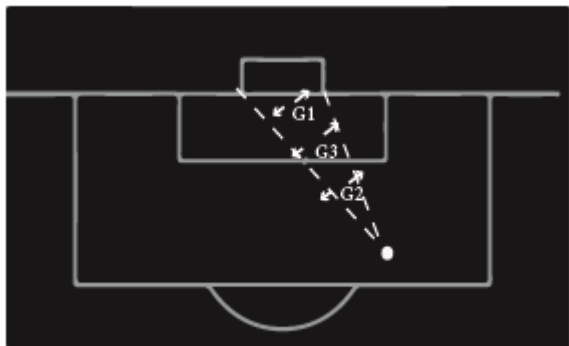
Goobtan furan ayaa u oggolaaneysa weeraryahan in uu dul istaago laadka

madaxa gool hayaha ama waxa uu u abuurayaa meesha weeraryahanku in uu ku dhex faro maro hareeraha gool hayaha si uu uga helo xagal wanaagsan oo uu ka soo toogto kubbadda.

Gool hayahaaga (G3) waa in uu qaataa boos u ogolaanaya isaga ama iyadu in ay daboosho inta ugu badan adoon u oggolaan kubbadda in lagu dul ciyaaro dusha sare. (Sawirada 4-41, 4-42).



Jaantuska 4-41



Jaantuska 4-42

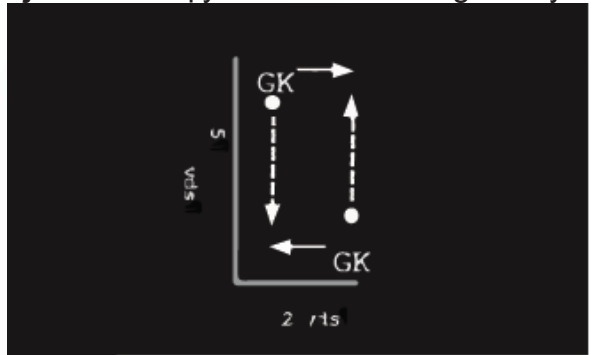
Layli 1. Goolhayuhu waxa uu ku taagan yahay kubbadd:

cagaha oo fidsan oo garabka kala fog oo jilbaha xoogaa soo laaban. Labada gacmood ee jirka hortiisa, gool hayaha ayaa kubbadda ku garaacaya lugaha dhexdooda oo uu maroojinayaa si uu u qabsado kubbadda maadaama ay gadaal gadaal uga dhacayso. Gool hayaha ayaa markaa kubbadda dib ugulaabanaya lugaha oo uu ku qabanayo jidhka hortiisa. Bar gool hayahaaga in uu u leexiyo labada dhinacba. Ku adkeyso in gool hayahaagu uu had iyo jeer wax ku qabsado suulasho iyo faraha farta oo samaynaya “W,” iyada oo suulka uu ku dhow yahay in uu taabto. (Jaantus 4-43).

Layli 2. Gool hayaha ayaa ku taagan kubbad qaab raaxo leh oo diyaar ah. Gool hayaha ayaa kubbadda dhulka ku dhuftay feer. Kaddib kubbadda, gool hayaha ayaa qabta kubbadda ka hor inta uusan kor uga bixin jilbaha. Si loo kala beddelo adeegga, gool hayaha waa in uu beddelaa feer. Gool hayahaaga waa in uu ahaadaa mid dhaqso badan si uu uqabto kubbadda kahor inta aysan kor uga bixin jilbaha. Ku dhiirrigeli jilbaha leexashada iyo qabashada “W.”

Layli 3. Laba goolhaye ayaa is wajihi doona qiyaastii 5 mitir. Hal goolhaye ayaa laba dhinac u kala qaada dhinaca midig si uu u sameeyo qaab kale Isla mar ahaantaana, goolhaye kasta waxa uu si toos ah kubbadda ugu tuurayaa meesha banaan ee hore.

Goolhayeyaashu waa in ay si dhaqso ah ugu milmaan dhinaca kooxda si ay u qabtaan kubbadda lagu tuuray meesha ku xeeran.



Jaantuska 4-44

Qabashada Billawga ah

Qabashada Kubbadaha Hooseeya. Toogasho dhulka taal ayaa loo arkaa kubbad hooseysa. Bar gool hayaha in uu jirka u jiido gadaasha kubbadda una soo dhowaado iyada oo calaacalaha ay kubbadda u jeedinayaan, faraha ayaa dhulka u jeeda. Kubbadda waa in lagu xoqaa iyada oo gacmaha laabta ku laabanayso.

Indhahaaga gool hayaha waa in ay diiradda saaraan kubbadda.

Laabta iyo garbaha waa in ay ku tiirsadaan kubbadda si ay uga ilaaliso boodboodka xun. Haddii kubbaddu tahay in si sax ah loo dhaliyo,



baro gool hayaha in uu isku shaandheeyo oo dhigo lugta midig ka hor kubbadda iyada oo suulku waxyar farta ku fiqo. Jilibka bidix waxa uu ku dhacaa ciribta cagaha midig si uu u abuuro carqalad.

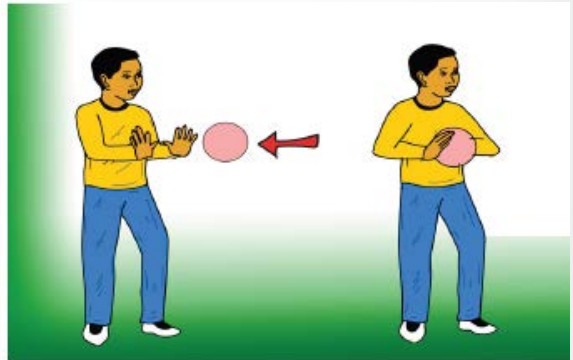
Hooseeya. Jaantus 4-46. Laabta Hoos, Xagga Sare Dhexda. Tani waxa ay ka hortageysaa kubbadda in ay marto lugaha gool hayaha.

Baabacooyinka iyo laabta wali waa ay soo jeedaan. Haddii kubbaddu bidix tahay, jilibka midig waxa uu u dhacayaa ciribta lugta bidix. (Jaantus 4-45).

Kubbadaha lagu keydiyo oo lagu toogtay Xabadka hoostiisa iyo Dhexda

Dhexdeeda. Bar gool hayahaaga in uu dhigto jirkiisa ama jirkeeda kubbadda horteeda. Gacmuhu waa in ay xoogaa dhinaca hore ee jirka xusulladu xoogaa laaban yihiin.

Baabacooyinka waa in ay u jeedaan kubbadda.



Bar gool hayahaaga in uu waxyar u janjeero xagga hore si uu xabadka hoos ugu soo tuuro dhinaca kubbadda. Kubbadda waa in lagu qabtaa iyada oo laabta lagu shubayo. Waa inaad awoodi kartaa inaad maqasho laba dhawaaq,

kubbadda oo ku dhacaysa calaactalaha ka dibna kubbadda oo ku dhacaysa laabta. Bar gool hayahaaga in uu diiradda saaro kubbadda inta lagu guda jiro badbaadinta oo dhan.

Badbaadinta Kubbadaha Sare. Bar gool hayahaaga in uu kubbadda qabsado adiga oo samaynaya “W” oo leh suulasha iyo faraha farta, iyada oo suulka ku dhow yahay in uu taabto. Si aad u qabato, u dhig jirka hortiisa kubbadda isla markaana kala bixi gacmaha jidhka iyada oo xusullada wax yar laaban yihiin. Marka ay kubbaddu taabato gacmaha, gool hayaha ayaa u nuugaya laadka isaga oo kubbadda u keenaya laabta. Bar gool hayahaaga in uu qabsado qeybta sare ee kubbadda. Habkaas, laadid kasta oo la tuuro waxa uu ku dhici doonaa cagaha gool hayaha. Mar labaad, ku dhiirrigeli

gool hayahaaga in uu diiradda saaro kubbadda inta lagu jiro badbaadinta oo dhan. Qaar badan oo ka mid ah goolhayayaasha da 'yarta ah ayaa u muuqda kuwa lumiya xiriirka indhaha, taas oo keeneysa in ay kubbaddu ka dhacdo gacmahooda. (Jaantus 4-47).

U Bootin Dhinac.

Inta badan sawirada gool hayeyaasha ee wargeysyada waxa ay muujinayaan goolhayayaasha hawada ku duulaya iyaga oo dhex jooga quusitaan horumarsan oo loo yaqaan bootin dhinac. Badiyaa badbaadinta bootinta dhinaca "diving" ee ay sameeyeen goolhayayaasha, si kastaba ha noqotee, aad ayey uga yar yihiin riwaayado. Saddexda u bootin dhinac "diving" ee aasaasiga ah ee uu sameyn doono gool hayahu waa kuwa hoose-quus iyo awood quusasho "diving". Quusitaanka hooseeya iyo burburka-ayaa la isticmaali doonaa inta badan marka loo eego quwadda.



Marka ay soo degayso, xawaaraha gool hayaha waa in uu ku qaadaa isaga ama iyada kubbadda. Bar gool hayaha in uu sii wado in uu kubbadda u sii wado, adoo dhulka u dhigaya, si uu u dhuuqo saameynta degitaanka. Marka ay kubbaddu dhulka ku dhacayso, hal gacan waa in ay saarnaataa korka iyo hal gacan gadaasha. Bar gool hayahaaga in uu ku dego dhabarka gacanta iyo garabka, ma ahan caloosha. Gool hayaha waa in uu xabadka u hayaa dhinaca garoonka iyo kubbadda. Tani waxa ay xaqiijineysaa in gool hayahaagu uu ku ilaalin doono qaab wanaagsan ee quusintiisa

Feerta

Marka aysan suurta gal ahayn in la qabto kubbad isweydaaris "cross-ball" ah, ama haddii xaaladuhu ay sheegaan taasi oo aan amaan ahayn in la isku dayo qabasho, gool hayaha waa in uu kubbadda uu ku garaaco



feer gacmeed. Markasta oo ay suurtagal tahay, gool hayaha waa in uu labada gacmood u adeegsadaa in uu kubbadda ku dhejiyo.

Bar gool hayahaaga in uu isku labada gacmood ku feero, faraha taabto, sidaa darteed qaybta fidsan ee feerku waxa ay u wajahayaan dibedda Si aad ula xiriirto kubbadda, gool hayaha waa in uu garaaco qeybta hoose ee kubbadda oo si buuxda u fidiyaa gacmaha si uu kubbadda u riixo. Kubbadda waa in lagu dhejiyaa jihada uu gool hayaha u ordayo. Kubbadda feerka sida fiican loo fekeray waa mid gaareysa dherer iyo fogaansho labadaba. Bar gool hayahaaga in uu isticmaalo laba gacmood si aad u bedesho jihada kubbadda ama in uu sanduuqa dib ugu celiyo meeshii uu ka yimid iyo hal gacan si uu u ilaaliyo duulimaadka kubbadda. Gool hayahaagu waa in uusan isku dayin in uu kubbad adag aad u dhejiyo. Waxaa ka muhiimsan in la sameeyo xiriir adag oo adag.

Waa maxay farqiga u dhexeeya xirfadaha farsamada iyo xeelad ee kubbadda cagta?

Xirfadaha farsamada waa halka qofku ugu dhaqaaqo halkaas jir si uu u gaaro hawl Xirfadaha xeeladeed waa marka uu qofku sameeyo go'aanno iyo ficillo ciyaarta si uu faa'iido uga helo.

Tababarida Tuurista

Ciyaaryahan kasta waa in uu awoodaa in uu fuliyo tuuritaan wanaagsan;



tani waa habka ugu caamsan ee dib loogu billaabo ciyaarta oo marka si fiican loo dhameeyo waxa ay leedahay qiime xeelad weyn. Nasiib darrose, ciyaartoy badan oo

da 'yar ah waxa ay u aragtaa xirfad aad u adag in la barto, oo xitaa ciyaartoy xirfadlayaal ahi khaladaad sameeyaan.

Furaha baridda billowga ayaa ah in ay iyaga kubbadda ka dul tuuraan difaaca korkooda, ugu badnaan yoolalka. Adoo xoogga saaraya dhererka halkii aad masaafada jeclaan lahayd iyo adiga oo adeegsanaya laba jibbaaran, meela labacagood ah, ciyaartooyda da 'yarta ah waxa ay baran

doonaan tallaabada saxda ah ee tuurista mana u muuqato in ay khalad dhici doonaan Furaha xeeladda guuleysiga ayaa ah in lagu dhiirrigeliyo ciyaartoydu in ay si dhakhso leh u fikiraan oo ay ku tababartaan layliyo badan.

Casharka 7aad:

Xeerka Kubbadda Cagta

» XEERKA 1AAD – GAROONKA CIYAARTA

Sagxadda Garoonka

Tartamada waxaa lagu ciyaari karaa garoomada sagxadooda dabiiciga ah iyo midka aan dabiiciga aheyn, iyada oo la raacayo xeerka tartanka. Sagxadda aan dabiica aheyn midabkeeda waa in uu ahaada mid Cagaaran.

Calaamada Garoonka

Garoonka ciyaarta waa in uu ahaada leydi, laguna calaamadeeya xariiqmo, xariiqmahaas waxey tilmaamayaan goobaha ay ku cad yihiin. Labada xariiq ee dhaadheer waxaa lagu magacaaba xariiqaha dhinacyada, labada gaagaaban waxaa lagu magacaaba xariiqaha goolasha.

Garoonka ciyaarta waxa uu u qeybsamaa laba Nus, waxaana kala bara xariiq, kaasoo isku xiraayo bartanka labada xariiq ee taabashada. Xariiqka kala bara garoonka waa in dhex bartankkisa lagu sameeya dhibic, dabadeedna lagu wareejiya wareeg raajihiisu yahay 9.15m.

Calaamad waa lagu sameyn karaa xariiqmaha Goolasha iyo xariiqmaha taabashada dhinaciisa banaanka, iyada oo laga soo cabir qaadayo 9.15m qaansada geeska, taasoo lagu xaqiijinayo in ciyaaryahannada difaaca ah ay ilaaliyaan masaafadda marka la soo laadayo laadka geeska.

Cabirka Garoonka

Dhererka xariiqka taabashada waa in uu ka weynaada kan goolka Dhererka (Xariiqka Taabashada): Ugu yaraan 90m Ugu badnaan 120m Ballaca (Xariiqka Goolka): Ugu yaraan 45m Ugu badnaan: 90m Xariiqmaha oo dhan waa in ay isku ballac yihiin, waa in aysan ka weynaanin 12cn.

Ciyaaraha Caalamiga

Dhererka: Ugu yaraan 100m Ugu badnaan: 110m.

Ballaca: Ugu yaraan 64m Ugu badnaan: 75m.

Qiimeynta cutubka:

1. Maxaa u sabab ah dadweynaha in aad iyo aad ugu daawasho tagaan kubbadda cagta?
2. Maxaa ka mid ahaa waxyaabihii ay dhalanyarada soomaalida kubbadda cagta ku ciyaari jireen inta aanan kubbaddahan casriga ah la keenin?
3. Maxaa laga maarmaan u ah si loo sameeyto gool macmal ah kubbadda cagta?
4. Maxaa muhiim u ah si loo barto ciyaarta kubbadda cagta?
5. Maxaa ay ku kala duwan yihiin ciyaarta kubbadda cagta iyo kubbadda koleyga? Maxa ayse iskaga mid yihiin.
6. Midkee ayaad aad u jeceshahay in aad samayso marka aad kubaadda ciyaareyso:
 - b) Laadidda.
 - t) Madaxeyta.
 - j) Kaxeynta.
 - x) Dhiibista.
7. Lambaradaan ciyaartooyda la siiyo maxaa ay caan ku yihiin (10,5,1,6,7).



CIYAARAHA FUDUD

Hordhaca

Qaababka dhaqdhaqaaqa orodka ayaa aasaas u ah dhaqdhaqaaqyadeena maalinlaha ah, waxaa lagama maarmaan ah in loo horumariyo ku dhaqanka heerka qaangaarka ah ee orodka ayaa kor u qaadaya kartida waxqabadka qofka. Xawaaraha iyo adkaysiga ayaa waliba sii wanaajin doonaa waxa ayna u suurtoogelin doontaa qofka in uu u adeegsado awoodahan xirfado isboorti oo kala duwan.

Xirfadaha Ciyaaraha fudud:

1. Orodka Fagaxda.
2. orodada dhexe.
3. orodada dheer.
4. Boodooying.
5. Tuuryooyinka. Mowduuca

Mowduuca	Ujeeddooyinka Waxbaridda / Barashada	Mawduuca	Qaababka Waxbaridda / Barashada	Qiimaynta	Waqtiga loo qoondeeyay
Farsamada Cayaara Fudud	Dhammaadka Cutubkan waxa bartuhu Awoodi doonaa in uu sharxo sameeyana orod, tuuryo iyo booddooyinka.	Orodka Tuuryooyinka Boodooyinka	Waxa la sharxayaa lana tusaaleynayaa Orodada fagaxda, Orodada dhexe, orodada dheer, qoray-isu-dhiibka orodka teeda waran tuurka, saxan tuurka, dhagax tuurka boodooyinka	Waxa laga hubin ay aa sida ay u la socdaan Orodada, Tuuryada iyo boodada. Waxa ayna ka bixinaayaan Tusaale qodobbada barashada	12 Saacadood

Casharka 1aad:**Orodka Fagaxda****Is kululeyn**

Ka hor inta aan la bilaabin orodka ardayda waa in ay sameeyaan saddexdaan qodob ee muhiimka u ah ciyaartoyda si loo ilaaliyo badqabka jirkooda guud ahaa waxa ayna kala yihiin:

1. is kululeyn.
2. jimicsi qorsheysan.
3. is qaboojin.

Badqabka garoonka

Waa in la hubiyaa bedqabka goobta ay ciyaaruhu ka dhacayaan sida:

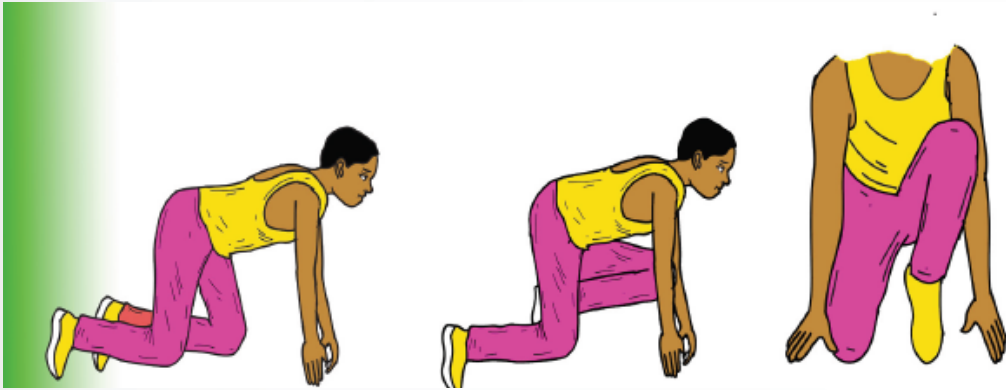
- Amaanka.
- Nadaafadda.
- Cimiladiisa.

B) Billawga Kadaloobsiga:

- Booskaada tag.
- Diyaar.
- Orod.

Kuwa kore waa amarada bilwga orodka fagaxda. Gacmaha waxaa la dhigaa qiyaas ahaan ballac garbaha la'eg. Gacmaha waa in lagu hayaa xariiqda iyada oo faruhu ka dambeeyaan xariiqda billowga. Lugta waxaa la dhigaa qiyaastii 45cm xariiqda billowga. Jilibka lugta kale waxaa la dhigayaa suulasha cagta ka -kicidda.

Indhuhu waa in ay diirada saaraan qiyaastii 1m madaxa hortiisa. Xilligan, culayska waa in uu ahaado nasasho iyo sugitaanka amarka xiga.



T) “diyaar”

Kani waa amarka xiga ka dib “calaamadahaaga” waxa uuna diyaar u yahay in uu billaabo in uu ordo.

Qodobbada Barashada:

- Miskaha ayaa kor loo qaadaa ilaa ay la jaanqaadaan ama wax yar ka sarreeyaan garbaha.
- Ardaygu waa in uu hore u foorarsadaa isaga oo u wareejin ay a badhtamaha cuf -is -jiidadka ilaa garbaha ay ka hormaraan gacmaha.
- Ardaygu waa in uu si toos ah u fiiriyaa hortiisa.
- Jilibka cagaha ka –qaadista (lugta dambe) waa in uu xoogaa qaloocsan yahay oo uusan toosin.

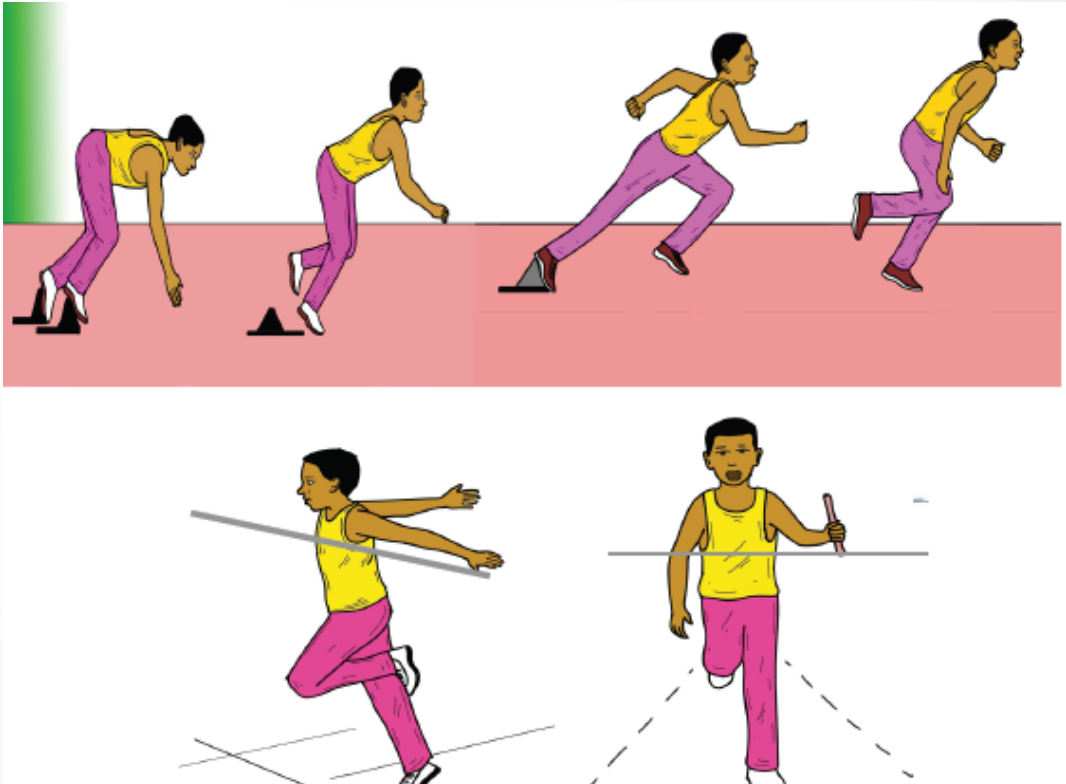


Hawlaha Tababarka

- Macallinku waa in uu u kala qaybiyaa ardayda bartayaal shan ama afar ah.
- Ku billow tartamada gaagaaban ee 20 illaa 30 mitir, ka dibna sii kordhi masaafada si tartiib tartiib ah.

Qodobbada Barashada:

- Macallinka orodyahanka waa in uu isla markiiba soo qaadaa xawaaraha ugu sarreeya, uuna sii wadaa ilaa dhamaadka.
- Ardaygu ku ordaa saf toosan oo indhuhu had iyo jeer hor taagan yihiin
- Macalinku ku adkeystaa kor u qaadista jilibka sare
- Orodyahanka joogteeyaa orod qumman.



2. CIYAARAHA.

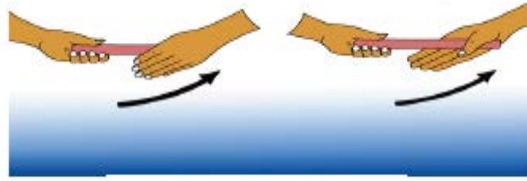
Waxaa jira ciyaaro hal koox loo qeybiyo saddex ama afar kooxood sida ciyaarta qori isku dhiibka taas oo ciyaartoy kasta laga doonay cabbir go'an in uu ku ardo ka dibna uu qoriga ku wareejiyo saaxiibkii sidaasna ay ku socoto ilaa dhamaadka.

Sameynta Qoray-isu-Dhiibka:

- Ku celceli isweydaarsiga usha gaaban mar, laba, saddex iyo afar jeer.
- Ardaydu waa in ay ka gudbaan usha iyaga oo adeegsanaya labada

farsamood midkood.

- Ka billow orodyahanka ugu horreeya ee u socda xagga qaadidda gudbinta usha.
- Ka dib markii uu barto xirfadaha, waa in uu ka qayb galaa tartan.



Fiiro gaar ah.

1 arday ha ordo si uu usha ugu gudbiyo lambarka 2, kaas oo isna usha u sii gudbaya lambarka 3 ka dibna u gudbaya lambarka 4 si uu u dhameeyo orodka.

3. Orodada Dhexe

Kuwani waa 800m, 1500m iyo 3000m. Caadi ahaan billowga ayaa loo adeegsadaa dhammaan tartamayaasha. Billowga taagan ayaa sidoo kale loo isticmaali karaa kuwa billowga ah ee ordayga masafo gaaban (sprints).

Qodobbada Barashada:

- Orodyahanka waa in uu istaagaa talaabo gaaban gadaasha xariiqda.
- Gacmaha waa in la dejiyaa jilibka hortiisa.
- Macallinku waa in uu ku adkeystaa kor u qaadista jilibka sare.
- Joogitaanka jirka oo dabacsan ayaa lagama maarmaan ah.
- Gacmaha waa in loo qaadaa si ka hooseeya kuwa orodka fagaxda.

4. Orodka Dheer

Tani waxa ay ku lug leedahay orodka 5000m iyo ka badan. Farsamadu waxa ay la mid tahay sida orodka masaafada dhexe, laakiin xawaaruhu wuu ka gaabiyaa.

Hawlaha Tababarka

- Si loo billaabo orodka masaafada dheer, orodyahanku waa in uu si caadi ah u istaagaa (cagaha dhulka oo siman).
- Gacantu waa in ay debecsan tahay (calaacalaha oo furan).

- Jeegada jirku waa kacsan tahay oo dabacsan tahay.
- Marka aad ordayso gacmaha waa in kor loo qaadaa (qaloocsan yahay qiyaastii 900) iyada oo cududaha ay barbar socdaan waddada.
- Orodyahanka waa in uu socod toos ah ku hayaa haadka gudaha labada xariiq dhexdooda.

5. Teedda Orodka

Tani waa orod iyo boodooyin caqabado leh. Macallimiintu waxa ay ku hagaajin karaan ulo. Teedda waxa ay ka kooban tahay 100m, 110m, 400m iyo orodka 3000m.

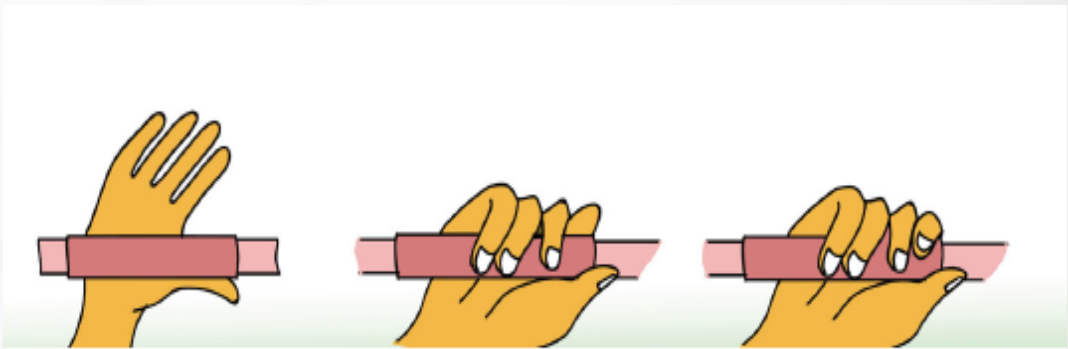
Casharka 2aad:

Tuuryooyinka

b) Waran Tuur

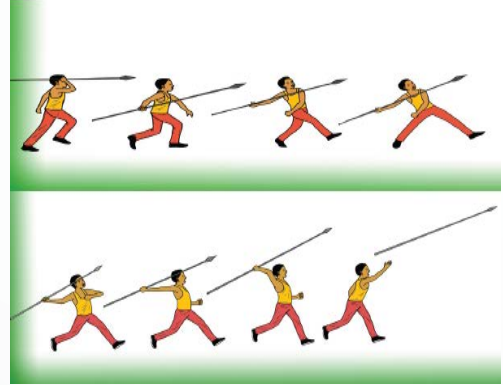
Kani waa waran u gaar ah tuurista oo loona isticmaalo ciyaaraha fudud. Waxaa jira xarig ku duuban halka waranka laga qabanayo oo la doonayo in uu tuurtuhu ka qabsado ayada oo la qaadayo talaabooyinka soo socda ee kala ah.

- Qabsashada.
- Qaadidda.
- Qaabka loo wajahayo.
- Tuur.



Ku tababar Waxqabadyada

- Ku tababbaro qabashada marka hore, oo tus bartayaasha sida saxda ah ee loo qabto waranka.
- Bartayaashu waa in ay ku istaagaan hore lugta bidix. Waa in ay markaa tuuraan waran (ama ulo dhaadheer) gadaasha madaxa, iyaga oo calaacasha midig kor u haya.
- Waa in ay hore u tuuraan waranka si ay u gaarsiiyaan ilaa 12m.
- Bartayaashu waa in ay markaa u gudbaan in ay tuuraan masafo dheer.

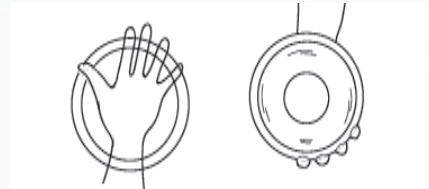


Wagtigan xaadirka ah macallinku waa in uusan ka welwelin waranka.

Tababbarka bartilmaameedka laga billaabo 10 illaa 15m ayaa soo socota, kaa oo kordhin doono tayada barashada waran tuurista.

t) Saxan

Kani waa saxan culus, oo badanaa ka samaysan bir ama alwaax, oo loo isticmaalo tuurista ciyaaraha fudud.



- Qabsasho.
- Tuurid.

Waxqabadka Tababarka.

- Qabashada waa in lagu Tababartaa marka hore tus bartayaasha qabashada saxda ah.
- Tuuritaanka taagan waa in uu ku celceliyaa. U istaag dhinacyada garabka bidix la siman dhinaca jihada tuurista oo leh kala fogaan cagaha balaari garabka iyo suulka bidix oo leh cidhibta midig. U wareeji dhinaca midig iyo xagga dambe ee jirka.

- Wakhtiga dhaqdhaqaaqa leexashada waa in la sameeyaa saxan la'aan. Tani waa in aan lagu deg degin maxaa yeelay way adag tahay, macallinku waa in uu fasalka u habeeyaa tuurista hal dhinac.



3. Waxqabadka

Waxa la tuuraa waa dhagax culus, badanaana ka samaysan bir, loo isticmaalo ciyaaraha fudud tuuristooda.



Ku tababar Waxqabadka

- Ku celceliya qabashada iyada oo la adeegsanayo dhagax wareegsan.
- Adkee xoogga laga soo riixayo cagta midig, wareegga miskaha iyo garabka.

Casharka 3aad:**Boodooyinka**

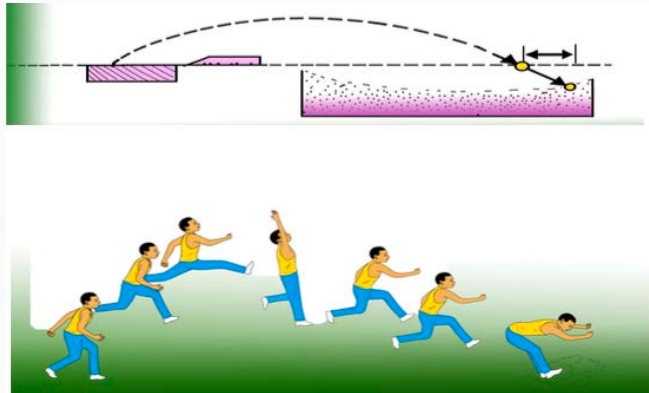
Ciyaaraha fudud, waxa ay ku lug leeyihiin midkood boodidda masaafada, booddada hoose.

Xirfadaha Barashada:**I. Booddada Hoose.**

Kani waxa uu yahay booddada dheer.

Booddada Hoose:

- Ku billaw orodyo gaagaaban.
- Xoog saariddu waa in ay noqotaa jilbaha sare inta lagu jiro orodka.
- Isticmaal gacanta si aad uga caawiso helitaanka xawaaraha.
- Ku soco suulasha.
- Toos u orod.
- Hubi in aad si weyn u kacdo.
- Isticmaal gacmaha si kor loogu qaado jirkaaga.
- Ku talagal in aad joogtid meesha ugu sarreysa inta suurtoogalka ah.
- Lugaha iyo gacmuhu waa in ay gaaraan meel fog ee hore.
- Hore u yara tiigso.
- Qofka waxqabadku waa in uusan madaxa hoos u dhigin. Waa in loo jeedaa xagga hore.
- Ku deg ciribta labada cagood.
- Hore u riix jirka si aad uga fogaato in aad gadaal u dhacdo.
- Ka bax dhulka degashada adiga oo ku sii jeeda jihada booddada.



Ku tababar Waxqabadyada

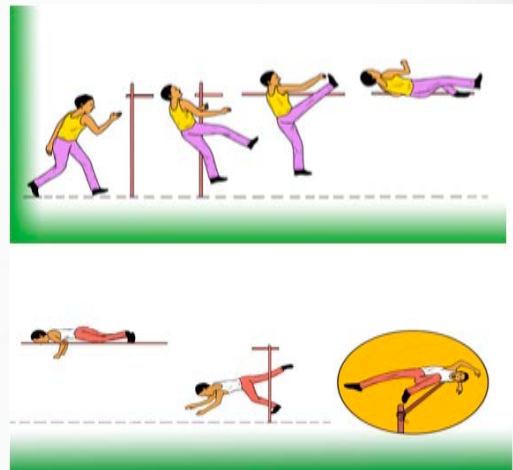
1. Ka bood meel taagan si aad ugu degto labada cagood.
2. Hore u bood oo orod gaaban ka dib, oo labada lugood ku soo deg.
3. Orod gaaban ka dib, ka kac meel cayiman.
4. Sare u bood oo isku day in aad taabato ul aad u dheer.
5. Ka bood xarig ama bakooraad si aad ugu tababarto.

Boodada Sare

Waxaa loo boodaa marka aad dul marayso usha ayaa dhinaca bidix hoos u dhacayaa, gacanta bidix birta korkeeda, lugta midig oo kor u taagan, lugta bidixna foorarsan tahay.

Waxaa muhiim ah in aad ku dhaqaaqdo lugta bidix kuna degto lugta bidix oo aad taabato gacmaha ciidda ama derinta.

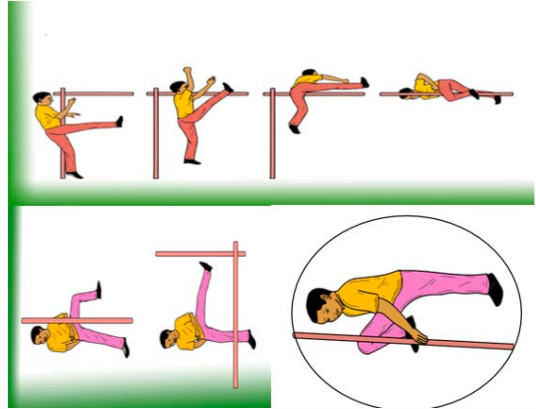
- Waa in ay jirtaa lulasho xoog leh oo lugaha hoggaamisa (bannaanka).
- Dhiirrigelintu waa in ay ka timaadaa misigta. Jilibka iyo kalagoysyada canqowga ee lugta laga qaado tallaabada.
- Gacmaha ayaa kor loo riixay.
- Lugta kor u qaad oo xagga sare u riix.
- Dhererka buuxa ee boodada, cagta lugta hormuudka ah ayaa loo rogaa gudaha si jidhku u rogo dhinac oo ay u jiipto ushu.
- Madaxa u jeedi si aad u eegto dhulka iyo xagga jihada loo socdo.
- Ku deg dhulka lugta iyo labada gacmood



Waxqabadyada Tababarka.

- U oggolow si xor ah in ay ka boodaan ulo iyo xarko la isku xiray, si loo dhiso cag -qaadista.
- Ku celi dhowr jeer si aad u ogaato in isla lugta mar walba la isticmaalo

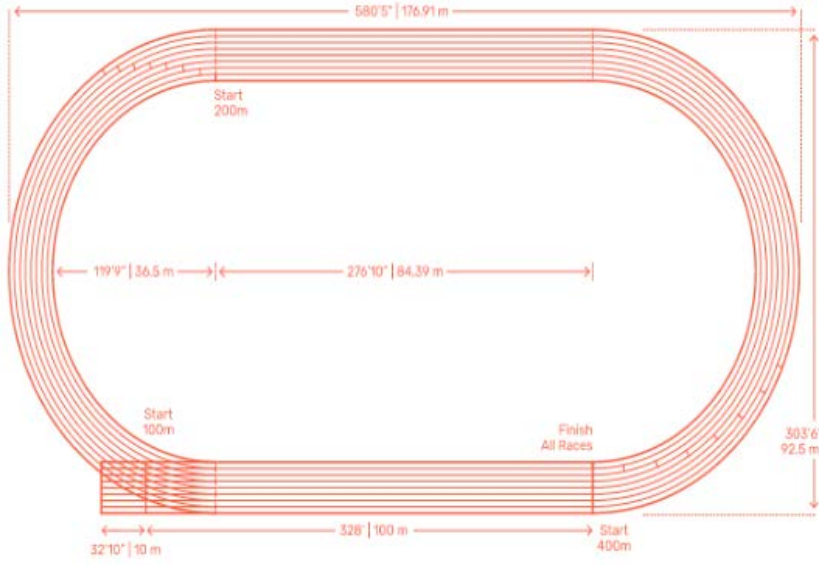
- Ha bood boodaan una sheeg bartayaasha in ay hawada sare u boodboodaan iyaga oo isku dayaya in ay bootintooda qaabeeyan.
- Sii tababar qorsheysan oo kaa caawinayo in ay u fududaato kicida duulista iyo dagidda boodada tusaale: kac, fariiso, bood, oo lagu celceliyo.
- Ku dhiiri geli in aad ku soo degto cag -qaadista iyo labada gacmood.
- Ku dhiiri geli ardayda in ay lugaha kor u qaadaan si jidhku u barbar maro usha.
- Ugu tababarta qaabkii uu usha ugu sare mari lahaa.
- Sidoo kale booddada sare marka aad ka ceysid waa aad sii jeesaneysaa, ka dib wajiga iyo caloosha hoos u soo laadlaadi gacanta midig hormarso sidaasi waxaa ay kuu suurta galineysaa in aad lugta midig ku soo dagto.
- Gacmuhu sidoo kale kor ayey u qaadanayaan, oo meesha sare ee laga boodayo marka ay dhaafaan waxa ay usoo dagayaan hoos dhulka.
- Jirku waxa uu ku dul wareegaa usha korkeeda iyada oo hoos loo jeeda.
- Lugahu way kala fog yihiin.



Garoonka oroddada

1. Maxaa lagama maarmaan u ah in la sameeyo inta aan orodka la sameyn?
2. Maxaa ka mid ah shuruudaha laga doonayo goobta lagu ciyaarayo orodka?
3. Wax ka sheeg qalabka loo baahan yahay booddada sare?
4. Goobta ku degista ee booddada maxaa laga doonayaa in ay noqoto?
5. Maxaa laga doonayaa orod yahanka in uu sameeyo bilowga orodka?
6. Maxaa ay ka kooban tahay teedda orodka?

7. Keebaa jeceshahay in aad ciyaarto ama caan ku noqoto tuurista waranka, saxanka, dhagaxa lalaalka? Sababeey midka aad dooratay waxyaabaha aadku dooratay.



Qiimeynta Cutubka:

1. Maxaa lagama maarmaan u ah in la sameeyo inta aan orodka la sameyn?
2. Maxaa ka mid ah shuruudaha laga doonayo goobta lagu ciyaarayo orodka?
3. Wax ka sheeg qalabka loo baahan yahay booddada sare?
4. Goobta ku degista ee booddada maxaa laga doonayaa in ay noqoto?
5. Maxaa laga doonayaa orod yahanka in uu sameeyo bilowga orodka?
6. Maxaa ay ka kooban tahay teedda orodka?
7. Keebaa jeceshahay in aad ciyaarto ama caan ku noqoto tuurista waranka, saxanka, dhagaxa lalaalka? Sababeey midka aad dooratay waxyaabaha aadku dooratay.



CIYAARTA WEERARKA

Hordhac

Kubbadda Kolayga waa ciyaar aad looga jecel yahay adduunka oo dhan. Ciyaarta kubbadda kolayga waxay isku daraysaa oo sifeyneysaa xirfado badan oo dhaqdhaqaaq aasaasi leh. Xirfadaha kubbadda kolayga waxay ku xiran tahay helitaanka qaababka qaangaarka ee dhaqdhaqaaqa aasaasiga ah. Heerka dugsiga hoose, barashada kubbadda kolayga waa inay xoogga saartaa horumarinta xirfadda ee ma aha inay cayaaraan.

Qalabka kubbadda kolayga wuxuu ka kooban yahay garangar iyo shabaq. Waxa kale oo jira looxaan gadaal uga dhejisan goolasha. Ciyaarta kubbadda kolayga waxaa wada ciyaara laba kooxood oo mid walba 5 tahay. Ujeedada laga leeyahay in kubbadda lagu tuuro dambiisha kooxda ka soo horjeeda.

Waxaa lagu ciyaari karaa qalabka ugu yar tusaale waa Kubad iyo looxa haya goolka.

Ujeeddooyinka Dhamaadka mawduucan ardaygu waa inuu awoodaa inuu:

1. Sharaxa xirfadaha xabad ka dhiibka, dhiibidda boodsiinta iyo dhiibidda dulmarinta madaxa.
 2. Sharax cabirka qaybaha kala duwan ee garoonka kubbadda kolayga.
 3. Sharaxa xirfadaha xabad ka dhiibka, dhiibidda boodsiinta iyo dhiibidda dulmarinta madaxa.
 4. Sharax cabirka qaybaha kala duwan ee garoonka kubbadda kolayga.
- Ciyaaraha Weerarka Mowduuca Ujeeddooyinka Waxbaridda / Barashada

Ciyaaraha Weerarka

Mowduuca	Ujeeddooyinka Waxbaridda / Barashada	Mawduuca	Qaababka Waxbaridda / Barashada	Qiimaynta	Waqtiga loo qoondeeyay
Ciyaaraha Weerarka	Dhamaad - ka cutubkan waxa bartuhu awood u yeelan doonaan in uu sharxi karo ciyaaraha duulaanka uuna ciyaari karo	Xirfadaha Kub-badda Cagta iyo Kubbadda Koleyga. Xeerarka kubbadda	Waxa bartaha la barayaa xirfadaha aasaasiga ah, xeer ciyaareedka iyo cab-birada garoomada. Ka dib sharaxyada, waxa ay sameynayaan bartayaashu layliyaal fudud. Ku celcelin dhowr jeer	Waxa la weydiinayaan sameynta xirfadaha keli-keli-da iyo labo – labo ciyaareedka. Sidoo kale weydiin sharax ku saabsan qaab ciyaareedyada labada kubbaddood, iyo cabbirada goobaha	9 Saacadood

Casharka 1aad:

Ciyaaraha goolasha ladhaliyo

Ujeeddo

Dhamaadka casharkan waxaa bartuhu awoodi doonaa in uu:

- Goolal badan dhaliyo.
- Sameeyo boodo toosan.

Ciyaaraha La Dhalinaayo Goolal:

Taageerayaasha iyo asxaabta waxa ay u arkeen kulankaan mid si gaar ah waxtar u leh maxaa yeelay waxaa ku jiri kara tiro aad u badan oo goolal ah, laakiin waxa uu u baahan yahay oo keliya hal kubbad.

Waxaa jira laba nooc oo ah ciyaarta tuurista goolasha. Midka hore waa marka qofka kubbadda haysta la xaddiday xagga dhaqdhaqaaqa. Tusaale ahaan, kubbadda shabaqa, waxaa lagu oggol yahay oo keliya in aad hal tallaabo qaaddo, cagahaaga soo degaya, ka hor inta aadan tuurin kubbadda; laguuma oggola in aad oroddo adiga oo kubbadda la dhacaya.

Nooca labaad waxa uu u oggolaanayaa dhaqdhaqaaqa kubbadda.

Tusaale ahaan kubbadda koleyga iyo kubbadda gacanta waxaa lagu oggol yahay in aad ku booddo kubbadda.

Ciyaaraha yoolka badan leh waxaa loo isticmaalaa in lagu caawiyo ardayda in ay bartaan xirfadaha aasaasiga ah ee isboortiga sida xeeqada iyo kubbadda cagta. Xeelado isku mid ah ayaa lagu dabaqayaa labada ciyaaroodba. Ciyaarahaan badankood iyo layliyo xirfadeed waxaa lagu sameyn karaa iyada oo la isticmaalayo cagta ama ul.

Tababar Gaar ah oo loogu talagalay kubbadda cagta oo keliya

Ujeeddadu waa in lagu dhiiri geliyo ciyaartoydu in ay madaxooda u adeegsadaan kubbadda cagta.

Qalabka

- Hal kubbad kubbadda cagta. Ogow in kubbadda cagta ay tahay mid wareegsan oo jilicsan kuna haboon ciyaarta.

Howlaha

- Laba laba ciyaaryahan 1 ayaa kubbadda u tuuraya Cayaaryahan 2, kaas oo madaxa u dhigaya kubbadda kor ama hoos.
- Ciyaartoydu waxa ay ku celiyaan tan 10 jeer ka dibna beddelaan doorka.
- Marka ciyaartooydu horumar sameeyaan waa in ay isku dayaan in ay kubbadda sii socdaan. Labada ciyaartooyba waa in ay kubbadda kor ugu qaadaan madaxa midba midka kale ayna tiriyaan tirada kubbad isu dhiibka.

Badqabka

- Ardaydu waa in ay isku hubiyaan shabakadda.

QODOBBADA BARASHADA

Ku dhiiri geli ardayda in ay

- In yar gadaal u janjeero kolba marka ay kubbaddu soo dhow dahay, iyada oo qoorta loo hayo si macquul ah, ka dibna ku weerara kubbadda madaxa iyaga oo miisaanka u sii gudbinaya.

Tus Ardayda

- Sida ay tahay in ay ula xiriiraan kubbadda bartamaha fooddooda laakiin si yar wax uga hagaaji haddii ay horumar sameynayaan.

Marxaladda 1

Guuritaanka iyo gudbitaanka

Ujeedooyinka waa si looga caawiyo ardayda in ay bartaan sida loo dhaqaajiyo loona dhex mariyo kubbadda midba midka kale, jihooyinka kala duwan, iyo in laga caawiyo in ay horumariyaan xawaaraha iyo saxsanaanta.

Qalabka

- Hal kubbad.

Badqabka

- Ardaydu waa in ay eegaan halka ay u socdaan iyo sidoo kale kubbadda.
- Ardaydu waa in aysan dhaafin kubbadda haddii ay u maleeyaan in laacibka ay u tuurayaan uusan fiirinayn lana garaacayo.

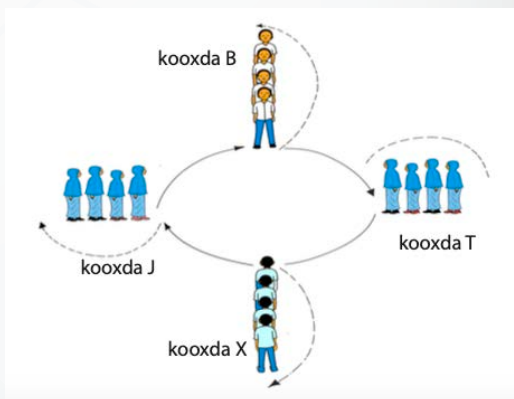
» Marxaladda 1

1. Guuritaanka iyo Gudbitaanka

Ujeedo

Ujeedka waa si looga caawiyo ardayda in ay bartaan sida loo dhaqaajiyo loona dhaafiyo kan ku raaciyo.

- U kala qaad fasalka afar koox oo isla eg oo u magacaw B, T, J iyo X.
- Saf u samee ardayda si kooxda B ay u wajahdo Kooxda C iyo kooxda J ay u wajahda Kooxda X.
- Laacibka hore ee kooxda B ayaa kubbadda wax yar ka hor mariya laacibka hortiisa ee Team T, kaas oo qabta ka dibna u sii mara



laacibka hore ee kooxda J. waa in aad ku dhiirrigelisaa ardayda in ay ku celceliyaan cagahana ku tuureyo kubbadda.

- Marka ay kubbadda qabsadaan waa ay dhaafayaan, ciyaartoydu waxa ay ku ordaan dhabarka dambe ee kooxdooda waxa ayna sugaan markooda xiga.
- Ciyaartu waa ay socotaa illaa ciyaaryahan kasta uu ugu yaraan yeesho laba jeer.

Si hawsha loo fududeeyo;

Kooxaha ayaa isu soo dhowaanaya:

- Ciyaartoydu si tartiib tartiib ah ayey kubbadda u tuuraan, waxa ayna qaataan waqti badan inta u dhexeysa tuurista iyo ku soo wareegista kooxda.

Si hawsha loo adkeeyo:

- Kooxuhu waa ay sii kala fogaanayaan.
- Ciyaartoydu si dhakhso leh ayey kubbadda u helaan una gudbiyaan.
- Isu dhiibka waxaa laga dhigi karaa mid tartan ah.

Hadii cayaartoyga tuurayo uu kubbadda dhigo meel qalad ah ama kubbad loo soo tuuray oo xowli ku socotoqaban waayo. Waxaa lagaga guuleysanayaa tartanka.

» Marxaladda 2

Kaxaynta kubbadda “Dribbling”

Ujeeddo

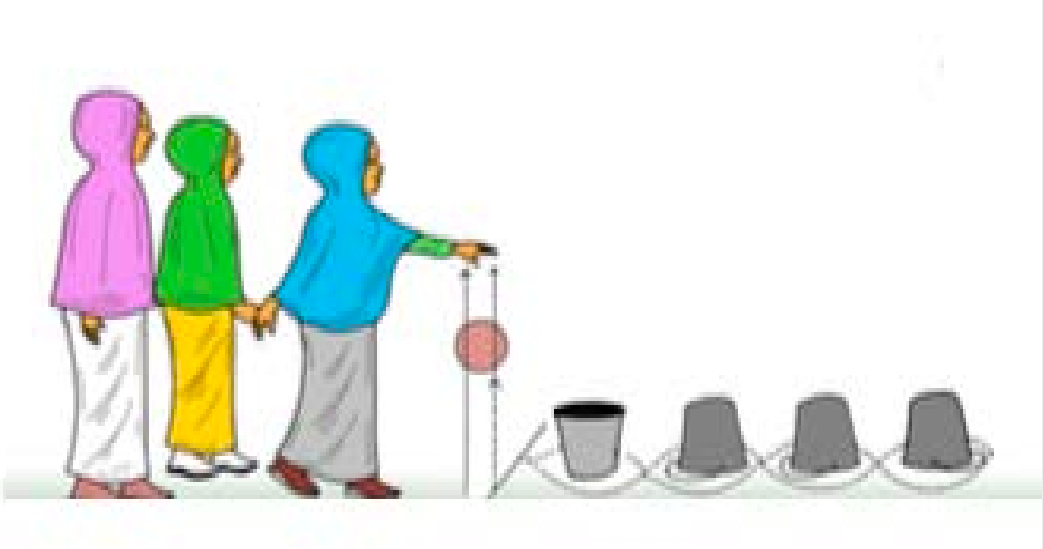
Ujeedka waa in ardayda la baro sida kubbadda loo leexiyo.

Qalabka

- Hal kubbad koox kasta.
- Afar calaamadood koox kasta.

Badqabka

- Kooxaha si wanaagsan u ilaali.



Howlaha

- Ardayda ka soo xulo shan ciyaartoy haqabtaan howlahan soo socdo.
- Ciyaaryahanka 1 ayaa ku ordaya kana baxaya calaamadaha xariiqda iyo dhabarka, isaga oo bood bootinaya kubbadda.
- Ciyaaryahan 1 ayaa kubbadda u sii dhiibaya ciyaaryahanka xiga ee safka ku jira.
- Ciyaartooydu waxa ay ku celcelinayaan ficillada cayaaryahanka 1, markooda kooxdii ku guuleysata in ay si sax ah usameeyso falkaas ayaa dhammaan ciyaartooydii dib ugu soo celisa billowgii.

Ka dhig Howlaha mid aad u adag:

- Calaamadaha isku dheji.
- Isticmaal gacantaada oo dabacsan si kubbadda ay u xukunto.
- u badal gacanta kale ayayada ee kubbadda aanan la hakin oo ay ku socoto ku.
- qaraacista dhulka iyo barta la calaamadeeye in la marsiiyo.

QODOBBADA BARASHADA

Weydii ardayda

- Sideed u ilaalin kartaa xakameynta kubbadda marka aad ordeyso? Kubbadda hore ku hayso oo ha kuugu dhawaato. Eeg meeshaad u socoto.
- Sideed u ilaalin kartaa xakameynta kubbadda marka aad ordeyso? Kubbadda hore ku hayso oo ha kuugu dhawaato. Eeg meeshaad u socoto.
- Sidee uga fogaan kartaa in kubbaddu kaa baxsato? Isku mashquuli in aad si sax ah u ogaato goorta ay tahay markaaga in aad tuurto ama aad qabato, cidda aad u tuurayso, iyo cidda kugu tuuraysa. Ku gudub xawaare raaxo leh qof kasta oo kooxda ka mid ah.

Badqabka

- Kooxaha si wanaagsan u ilaali.

Howlaha

- Ardayda ka soo xulo shan ciyaartoy haqabtaan howlahan soo socdo.
- Ciyaaryahanka 1 ayaa ku ordaya kana baxaya calaamadaha xariiqda iyo dhabarka, isaga oo bood bootinaya kubbadda.
- Ciyaaryahan 1 ayaa kubbadda u sii dhiibaya ciyaaryahanka xiga ee safka ku jira.
- Ciyaartooydu waxa ay ku celcelinayaan ficillada cayaaryahanka 1, markooda kooxdii ku guuleysata in ay si sax ah usameyso falkaas ayaa dhammaan ciyaartoydii dib ugu soo celisa billowgii.

Ka dhig Howlaha mid aad u adag:

- Calaamadaha isku dheji.
- Isticmaal gacantaada oo dabacsan si kubbadda ay u xukunto.
- u badal gacanta kale ayayada ee kubbadda aanan la hakin oo ay ku socoto ku. qaraacista dhulka iyo barta la calaamadeeye in la marsiiyo.

QODOBBADA BARASHADA

Weydii ardayda

- Sideed u ilaalin kartaa xakameynta kubbadda marka aad ordeyso? Kubbadda hore ku hayso oo ha kuugu dhawaato. Eeg meeshaad u socoto.

» Marxaladda 3

toogashada iyo soo celinta soo laabashada Ujeedka waa si looga caawiyo ardayda in ay bartaan sida loo toogto si sax ah iyo in ay la soo baxaan kubbadda haddii ay dib u soo laabato.

Qalabka

- Hal kubbad koox kasta.
- Hal boodo oo kubbadda soo qabto misna dhiibo goosha hoosteeda iyo hal gadaal oo laga rabo in uu dhaliyo kubbadda loo soo dhiibo koox kasta. Laba kooxood ayaa isticmaali kara isku hal gool haddii loo baahdo.
- Qiyaas ahaan saddex calaamadeeye si ay u muujiyaan booska ay ciyaartoydu ka soo tooganayaan.

Badqabka

- Haddii laba koox ay isku goolal wada isticmaalayaan, ciyaartooydu marba koox ha toogteen goosha.

Howlaha

- Ardayda u kala dhig koox ka kooban saddex illaa shan.
- Cayartoyda 1 ayaa toogtay, waxa ay qabsadeen kooxdii kale dib u soo laabashada kubbadda, waxa ay aruurinayaan kubbadda, weyna jeesteen oo ay dhaafayaan kubbadda 2. oo kubbadda dhulka ku yaacaya 2 ayaa ku celceliya una gudbiya Ciyaaryahan 3.
- Koox kasta waxa ay heleysaa hal dhibic oo ay ku dhaliso gool iyada oo la adeegsanayo dhabarka dambe gadaal gadaal too taagan iyo goosha. iyo labo dhibcood oo lagu dhaliyo gool iyada aan la isticmaalin santuuqa. Kooxda guuleysata ayaa ah mida dhibcaha ugu badankeenta.

kubbadda ayaa laga yaabaa in laga qaado meel gaar ah, tusaale ahaan kubbadda shabaqa, kubbadda agagaarkiisa laga qaato ama ciyaartoy waxa ay kuu keeni kartaa in aad. Labo talaabo qaado oo aad gool dhaliso waxa aadna ku boodeysaa hal lug si aad goolka u dhaliso.

Si hawlaha loo fududeeyo:

- Giraanta ka dhig mid ka weyn oo ka sii hooseysa halka sharciga ah. Istaag giraanta
- Isku meel ka toogasho markasta.

Si hawlaha loo adkeeyo:

- Giraanta ka dhig halka sharciga ah.
- Istaag giraanta.
- Ka toogasho meelo kala duwan mar kasta.

QODOBBADA BARASHADA

Weydii ardayda

- Sidee ayaad uga faa'iideysan kartaa gadaal dambe markii aad wax ka tooganaysay? Ujeeddo bartilmaameedka dusha gadaal in gool lagu dhaliyo.
- Maxay tahay in aad ku xasuusato aasaaska (kubbadda koleyga)? U bood sare si aad kubbadda Shabaqa ugu sii dayso dhererka ugu sareeya.

» Marxaladda 4

Toogasho iyo difaac goolka kubbadda gacanta

Ujeeddooyinka waa in la baro ardayda sida loo dhaliyo goolasha gacanta iyo sida loo difaaco goolka.

Qalabka

- Hal kubbad koox kasta.
- Hal yool oo laga sameeyay laba tiir, oo ay shabaqa laguxiray.
- Meel lagu cayaaro oo ku taal goolka hortiisa oo goobaabin goobeed lagu calaamadeeyay.

Badqabka

Ha tuurin ilaa goolhayaha diyaar noqdo.

Isticmaal dhul jilicsan haddii ay suurogal tahay.

Howlaha

- Ardayda u kala dhig koox afar ama shan ah.
- Koox kasta waxa ay leedahay hal ujeedo oo ay u toogan karto, hal qof oo mas'uul ka ah ilaalinta goolka iyo ka hortagga yoolalka la dhalinayo (Goolhaye), iyo hal qof oo goolka gadaashiisa u taagan in uu soo uruuriyo kubbadda haddii ay dhaafto.
- Ciyaaryahanka 1 waxa uu qaadanayaa saddex tallaabo oo dhanka goolka ah, isaga oo ku sugan bannaanka wareega, waxa uuna isku deyayaa in uu hal gool dhaliyo isaga oo kubbadda ku tuuraya goolhayaha iyo goolka.
- Ciyaaryahan 1 ayaa u ordaya xagga dambe ee safka.
- Goolhayaha ama kubbadaha aruuriyaha waxa uu kubbadda u dhiibayaa cayaaryahan 2 asna sidii si lamida ah ayuu sameynayaa.



- Ardayda wax toogta waxa ay leeyihiin shan isku day oo ay ku doonayaan in ay gool ku dhaliyaan ka hor inta aysan ciyaartoydu doorka ka beddelin. Ciyaartoydu waxa ay tiriyaan tirada goolasha ay dhaliyaan.

Si hawsha loogu fududeeyo kuwa wax tooganaya:

- Yarey cabbirka yoolka.

- Yaree wareegga yar yaree si aad ugu dhawaatid goolka.
- Ku tababbaran la'aan goolhayeyaal ayaa keeni karta in goolal badan lagaa dhaliyo gool dhaliyayaasha.

Si howlaha looga dhigo mid ku adkaada

Kuwa wax tooganaya: Ka yareeyo cabbirka yoolka:

- Wareega sii weynee si aad meel fog uga toogataan.

Talo waxaa la soo jeedinayaa in tirada lambarada beddel ahaan haddii ay jiraan tiro aad u tiro badan oo fasalkaaga ah. Leyliga ka hor ciyaarta soo socda waxa uu ardayda ka caawiyaa in ay u diyaar garoobaan oo ay horumariyaan xirfaddooda kubbadda gacanta.

- Si loo wanaajiyo dheelitirka iyo xasilloonida, ardaydu waxa ay ku taagnayaan hal gacan oo waxa ay sare u qaadaan gacanta kale hor ama gadaal. Marka ay isku dheelitiran yihiin booskan, ku amar in ay tuuraan kubbadda.

QODOBBADA BARASHADA

Weydii goolhayayaasha

- Sidee cadaadis ugu saartaa qofka wax tooganaya?

Hore ugu dhaqaaq dhanka Tuurmada; tani waxa ay yareynaysaa fursadaha toogashada waxa ayna ku siinaysaa fursadda ugu fiican ee aad kubbadda ku dhex gasho.

- Ma saadaalin kartaa halka ay kubbaddu u socon doonto?

Mararka qaarkood waxa aad ku qiyaasi kartaa, tusaale ahaan qaabka jirka toogashada ama jihada indhahooda, halkaas oo ay u badan tahay in uu toogto bartilmaameedsado. Caadi ahaan tani si dhaqso leh ayey u dhacdaa oo waa in aad si fudud uga jawaab celisaa isla markaana aad u dhaqaaqdaa isla markaaba waad ogtahay meesha culayska u socdo.

Weydii kuwa wax tooganaya

- Sideed naftaada kalsooni fiican u siin kartaa?

Iska dhig in aad hal dhinac u tuurto si goolhayaha uu ugu dhaqaaqo in uu tan daboolo, isaga oo boos ka baneynaya dhinaca kale. Kani waa qalad raadinta goolhayaha.

- Sideed u horumarin kartaa xirfadahaaga toogashada?
- Tijaabi tuuryo kala duwan, tusaale talaabooyin kala duwan iyo tilmaamo.

» **Marxaladda 5aad: labo labo arday.**

Ujeedooyinka si looga caawiyo ardayda in ay ka fekeraan xeeladaha ciyaarta tuurista goolasha iyo in ay ka caawiyaan in ay horumariyaan xirfadahooda weerarka iyo difaaca.

Qalabka

- Hal kubbad koox kasta.
- Calaamadaha aagga lagu ciyaaro.
- Calaamadaha dhibca dhibcaha, tusaale ahaan shabaq weyn ama shabaqa yar.

Badqabka

- Hubso in ciyaartooydu ay ku sii sugnaadaan aagagooda ay ku Ciyaarayaan In la dhaqan geliyo sharciga ciyaartoyga oo aan loo oggolaan in ay ka hor istaagaan ama ay taabtaan kuwa kale (ha la xiriirin midba midka kale).

Howlaha

- U kala saar ardayda laba labo (2 iyo 2) (doorbidista gabdhaha iyo wiilasha).
- Hal koox ayaa ku bilaabaneysa kubbadda oo ciyaaryahanka kubbadda leh waxa uu ka tuurayaa calaamadda dhexe ee garoonka lagu ciyaarayo



si uu ciyaarta u bilaabato.

- Ciyaartoyda / kooxda kubbadda leh waxa ay ujeeddadoodu tahay in ay sii haysato inta ay u dhaqaaqeyso himiladooda ama dhibcaha.

Dhibcaha

Ujeeddadooda ayaa ah in ay gool dhaliyaan ama kubbaddu taabato barta dhibcaha.

- Ciyaartoyda iska soo horjeedaa waxa ay isku dayaan in ay kala dhex galaan isu dhiibka ama goolasha oo ay goolal dhaliyaan dhamaadka goolashooda.
- Ciyaarta waxaa loo ciyaari karaa sida kubbadda shabaqa, halkaas oo ciyaartoydu ay kaliya u qaadi karaan dhinaca ay doonaan marka ay kubbadda haystaan; sida kubbadda koleyga, halkaas oo ciyaartoydu ay hal tallaabo oo keliya u qaadi karaan dhinac walba marka ay haystaan kubbadda laakiin loo oggol yahay in ay la ordaan kubbadda haddii ay isdabamarinayaan; halkaas oo ciyaartoy loo oggol yahay in ay kubbadda garoonka ku raacaan illaa saddex tallaabo oo ay la ordain kubbadda haddii ay wax darbeeyaan (laadaan).

Si hawsha loo fududeeyo:

- Kordhinta cabbirka dhibcaha ama ujeeddada.

Si hawsha loo adkeeyo:

- Hoos u dhig cabbirka barta dhibcaha ama goolka.
- In la kordhiyo cabbirka aagga ciyaarta oo ardayda koox loo wada dhigo 3 ka soo horjeedda.

QODOBBADA BARASHADA

Weydii ardayda Sideed u awoodi kartaa haysashada kubbadda?

Qaado boos banaan una sheeg lamaanahaaga ciyaarta / kooxdaada halka aad kubbada ka rabto, tusaale ahaan adoo tilmaamaya ama wacaya.

Sideed kubbadda uga qaadataa kooxda kale?

Si aad u dhow u qiimeey dhaqdhaqaaqa aad ka soo horjeedid.

Sii odoroso halka tuurashadu u socoto si aad u dhex galiso goolka.

3 ama 4 ka soo horjeeddo

Ujeeddo

Dhamaadka casharkan ardaygu waxa uu awoodi doonaa in uu:

– Ku dhaqmo xeerarka kubbadda koleyga marka uu ciyaarayo.

Kubbadda koleyga yar

Qalabka

- Hal kubbadda koleyga (qiyaastii 22 cm).
- Tiirar yool leh labada dhinac ee garoonka.
- 2.6 m dhulka korkiisa iyo dhexroorkoodu waa in uu ahaadaa 0.45 m.
- Looxyada gadaal waa in ay ahaadaan kuwo balaaran oo gaaraya 1,08 m, halka sarena ay gaarayaan 1,05 m.
- Garoon leh cabbiraad iyo calaamado sax ah (eeg hoos).

Ujeeddada ciyaarta

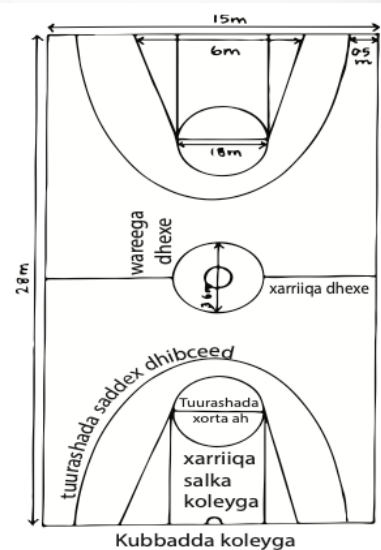
Ujeeddada ciyaarta waa in la helo dhibco ka badan kan ka soo horjeedo iyada oo la sameenayo falalkan:

- In aad shabaqa ku garaacdo koleyga aad weerareyso.
- Ka joojinta kooxaha kaa soo horjeeda in ay koleyga ku dhigaan dambiisha aad difaacayso.

Bilaabidda ciyaarta

Ciyaartu waxa ay ku bilaabmaysaa kubbad uu gar sooraha kor u tuurayo oo la isla boodayo bartamaha Gegida. Tani waa marka ciyaaryahan ka socda koox kasta uu istaago wareegga dhexe, garsooruhuna uu kubbadda ka tuuro korka madaxyada labada ciyaartoy ee iska soo horjeeda, kuwaas oo isku dayaya in ay u taabtaan asxaabtooda kooxda. Ciyaaryahan kasta ayaa laga yaabaa in uu taabto kubbadda laba jeer si uu uga tuuro wareegga.

Dhammaan ciyaartoyda kale waa in ay ka baxsan yihiin wareegga bartamaha. Ciyaarta



ayaa markaa sii socota iyada oo koox walba ay isku dayayso in ay heysato kubbadda. Ciyaartooydu wey isku tuuri karaan kubbadda midba midka kale waxa ayna u qaadaan hal talaabo dhankasta marka ay kubbadda haystaan. Waxaa laga yaabaa in ay la ordaan kubbadda inta ay wax eegayaan.

Dhibcaha

Dhibcaha ayaa la dhaliyaa mar kasta oo ciyaaryahan si guul leh kubbadda ugu tuuro dambiisha. Laba dhibic ayaa lagu bixiyaa dambiil lagu dhaliyay ciyaar furan iyo hal dhibic oo dambiil kasta oo laga dhaliyo Tuurasho xor ah. Marka dambiil la dhaliyo, ciyaarta ayaa dib u bilaabmaysa iyada oo kooxda kale ay kubbadda ka soo dhiibayso sal-dhigga goosha hoosteeda gadaale. Koox kasta waxa ay ka kooban tahay shan ciyaartoy oo u ciyaara sidii weeraryahanno iyo difaac.

Marka kubbaddu ka baxdo xadka

Cayaartu waa ay joogsataa marka kubbaddu ka baxdo xuduudda oo ay dib u billowdo iyada oo 1. Dhiibashada Baas laga raacayo dhinaca safka Kooxdii ugu dambeysay ee kubbadda taabatay ayaa Khaladaadka.

Khalad ayaa la yiraahdaa marka ciyaaryahan:

- Xiraa, xajiyaa ama Cawaraa ciyaaryahan ka soo horjeeda.
- Dacwadaha lagu soo oogo daafac taagan.
- Soo gaarto oo xirii la sameeyo kubbad hayaha isaga oo isku dayaya in uu kubbadda xado.

Haddii khalad la galo, kooxda kale waxaa la siinayaa tuuris dhinaca khadka ah. Haddii khalad lagu sameeyo ciyaartoy isku dayaya in uu toogto, ciyaaryahanka waxaa laga siinayaa laba darbo oo 1. Tuurasho xor ah (laba isku day oo goolka ah bilaa difaac) xariiqda tuurista 2. Xorta ah.

Waxyaabo kale

Tallaabooyinka kale ee aan la oggolaan waa:

- Labalaab labalaab ah: dib u labalaabid dibin daabyo (kubbadda bood boodka) ka dib markaad joojiso, ama laba gacmood isku labalaabto.
- 3. Safraya qaadashada in kubbadda hal talaabo adoo kubbadda heysanaya, adigoo 4. qalad galin

- 3 ilbiriqsi oo fure u ah ciyaartoy weerar ah (kooxda / ciyaartoyga kubbadda haysta) ayaa fure u ah 3 ilbiriqsi oo isku xiga. Dhammaan xadgudubyada kor ku xusan waxa ay keenaan xariijin dhinaca kooxda kale ah.

Wagtiga

Ciyaarta kubbadda koleyga yaryar waxa ay ka kooban tahay afar meelood oo midkiiba soconayo 10 daqiiqo.

Isbeddelka kooxaha ayaa dhammaanaya dhamaadka rubuca labaad.

Xeerarka kubbadda koleyga

Qalabka

- Hal kubbadda koleyga.
- Laba gool / tiirarka gool dhalinta oo ay ku jiraan sabuurada dambe (eeg bogaggii hore sida loo sameeyo qalabka). sabuurada dambe waa in ay ahaadaan kuwo ballaaran oo ah 1.08 m, dhererkooduna yahay 1.05 m, oo leh geesaha hoose ee dhulka oo ka sarreeya 2.9 m. 5. goolka waa in uu ka sarreeyaa dhulka 3.05 m dhexroorkiisuna waa in uu noqdaa 0.45 m.
- Garoon leh calaamado iyo cabbiraad sax ah (oo la mid ah kubbadda yar-yar).

Ujeeddada ciyaarta

Ujeeddadu waa in la helo dhibco ka badan kan ka soo horjeedda iyada oo:

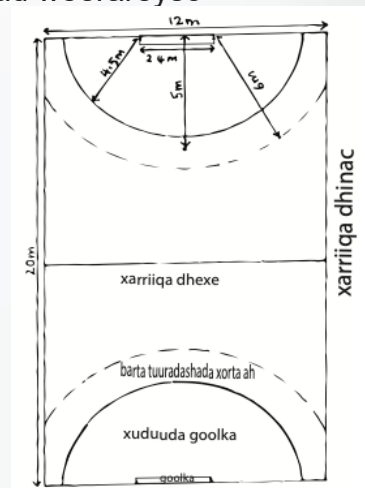
- In aad kubbadda ku garaacdo dambiilaha aad weerareysa
- Ka joojinta kooxaha kaa soo horjeeda in ay dambiil ku dhegaan dambiisha aad difaacayso.

Ujeeddo

Dhamaadka casharkan ardaygu waxa uu awoodi doonaa in uu:

Isticmaalo sharciga kubbadda gacanta goorta uu ciyaarayo.

a.2. Xeerarka kubbadda gacanta



Casharka 2aad:**Xeerarka Kubadda Gacanta****Ujeeddo**

Dhamaadka casharkan ardaygu waxa uu awoodi doonaa in uu:

- Isticmaalo sharciga kubbadda gacanta goorta uu ciyaarayo.
- Xeerarka kubbadda gacanta
- **Qalabka**
 - Hal kubbadda gacanta sida loo sameeyo qalabka. Kubbaddu waa in ay ahaataa qiyaastii 15 cm dhexroor.
 - Laba gool, mid ka mid ah dhamaadka garoonka. Hadafyadu waxa ay ka kooban yihiin laba tiir, kala fog yihiin 2.4 m iyo 1.6 m sare, kuwanna waa in lagu soo daraa baararka isku tallaabta.
 - Barxad leh cabbiraadda iyo calaamadaha saxda ah.

Ujeeddada Ciyaarta

Ujeeddada kubbadda gacanta ayaa ah in la dhaliyo goolal ka badan kooxda ka soo horjeedda iyada oo:

- In aad dhaliso goolka aad weerareyso.
- In aad ka joojiso kooxaha kaa soo horjeeda in ay dhaliyaan goolka aad difaacayso.

Billaabida ciyaarta

Hal koox ayaa ku billaabata kubbadda. Kooxda weerarka ku jirta waxa ay safaf ku jiraan safka nus waddada waxayna u socdaan dhanka goolka ka hortaga. Kooxda difaacaneysa ayaa difaacaneysa goolka.

Dhibcaha

Gool ayaa la dhaliyaa mar kasta oo uu ciyaartoygu si guul leh shabaqa ugu tuuro. Hal gool ayaa la siiyaa kooxda weerarka. Guusha waa kooxda ugu goolasha badan dhamaadka ciyaarta.

Koox kasta waxa ay leedahay shan ciyaartoy oo ka kooban afar ciyaartoy oo bannaanka ka jooga iyo goolhaye. Kaliya goolhayaha ayaa loo ogol yahay gudaha aagga goolka. Goolhayaha ayaa laga yaabaa in uu la dhaqaaqo

kubbadda bilaa xayiraad, laakiin waxaa laga yaabaa in uusan kubbadda ku qaadin meel ka baxsan aagga goolka. Ciyaartoyda waxaa loo oggol yahay in ay haystaan kubbadda ilaa 3 ilbiriqsi, waxa ay ku dhaqaaqi karaan ilaa saddex tallaabo iyaga oo wata kubbadda kuna ordi karaan kubbadda hadii ay dheelayaan.

Marka kubbaddu dhaafto xuduuda garoonka

Ciyaartu waa ay joogsataa marka kubbaddu ka baxdo xuduudaha oo ay dib u bilowdo mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Tuur-tuur ayaa la qaadaa marka ay kubbaddu u baxdo dhinaca safka. Kooxdii ugu dambeysay ee taabatay kubbadda ayaa lumisay heysashadeeda kooxda kale ayaa kubbadda ka tuuraysa gadaasha xariiqda ay kubbaddu ka baxday ciyaarta.
- Gees tuur ayaa la qaadaa marka koox ay sababaan in kubbaddu ka gudubto xariiqda goolka. Kooxda kale waxa ay tuurayaan bilaash geeska Gegida.
- Gool tuurid ayaa la qaadaa marka koox ay sababaan in kubbaddu ku baxdo laynka goolka ee ay weerareyso. Goolhayaha kooxda kale waxa uu tuurayaa goolka meel ka baxsan aagga goolka.

Khaladaadka

Khalad ayaa la yiraahdaa marka ciyaaryahan:

- Qabtaa, safraa, riixaa, carqaladeeyaa ama haraati ka soo horjeedaa.
- Kubbadda ka soo dhufta qof kaa soo hor jeeda.
- Taabto kubbadda jilibka hoostiisa.
- Kubbadda hayaa in ka badan 3 ilbiriqsi.
- Waxa ay qaadataa in ka badan saddex talaabo markii aad heysato kubbadda, adigoon kicin.

Ciqaab Tuurista

Ganaax tuuris ayaa la siiyaa kooxda weerarka marka:

- Qalad ayaa la galay taas oo u diideysa ciyaartoy fursad uu ku dhaliyo
- Ciyaaryahanku waxa uu si sharci darro ah ku galaa aagga goolka ujeeddooyin difaac leh.

Ganaax tuuris ayaa laga qaadayaa safka 5-aad ee hore ee bartamaha goolka, ciyaariyahanka la khalday.

Wagtiga

Ciyaarta kubbadda gacanta ayaa ka kooban laba qaybood oo soconaya 10 daqiiqo. Waqtiga nuska ah, kooxuhu waxa ay isbadalaan dhamaadka si ay u weeraraan dhamaadka kale qeybtii labaad.

Casharka 4aad:

Xeerka Kubadda Shabaqa “Net Ball”

Ujeeddo

Dhamaadka casharkan waxa ardaygu awoodi doonaa in uu:

Sameynta sharciyada ciyaarta lehna xirfadaha tuuridda iyo kaxaynta aasaasi ah.

Kubbadda yar ee shabaqa

Qalabka

- Hal kubbad (eeg boggaga 19-20 sida loo sameeyo qalabka).
- Laba farood oo goolal lagu dhajiyo, oo midi ku taal meel kasta dhamaadka garoonka. Dhererkoodu waa in uu u dhexeeyaa 2.43 m iyo 3.05 m.
- Gegida leh calaamadaha saxda ah.

Ujeeddada Ciyaarta

Ciyaartoydu waxa ay adeegsadaan gacmahooda si ay kubbadda ugu dhaafaan asxaabtooda kooxda. Ujeeddadu waa in la dhaliyo goolal ka badan kooxda ka soo horjeedda iyada oo:

- Dhalinta shabaqa aad weerareyso.
- In aad ka joojiso kooxaha kaa soo horjeeda in ay shabaqa soo taabtaan shabaqa aad difaacayso.

Ujeeddada ciyaarta

Ciyaartoydu waxa ay adeegsadaan gacmahooda si ay kubbadda ugu dhaafaan kooxdooda.

Casharka 3aad:**Xeerarka Kubbadda Shabaqa “Netball”****Billaabidda ciyaarta**

Cayaartu waxa ay ku bilaabmaysaa iyada oo kubbadda lagu tuuray inta u dhexeysa Xarumaha koox kasta oo ka tirsan bartamaha barta sadarka.

Kooxda heysata kubbad heysashada ayaa qaadata baaska xarunta ugu horeysa ee ciyaarta lagu bilaabay.

Xarun kasta oo la dhaafo, Weerarada Weerarka iyo Difaacayaasha Yoolka ayaa laga yaabaa in ay joogaan meel kasta oo ka mid ah nuskooda.

Baalasha waa in ay ku jiraan qeybta weerarka. Ciyaartooydu waa in ay ugu yaraan 2 mitir u jiraan Xarunta ay ku qaadanayaan kaarka, marka laga reebo xarunta ka soo horjeedda oo ay tahay in ay ugu yaraan 1 mitir u jirto (ka eeg hoosta booska Ciyaartoyda). Ciyaartoyda waxaa loo ogol yahay oo keliya in ay u dhaqaaqaan kubbad hal tallaabo ka hor inta aan la sii deynin waana in ay had iyo jeer ka fogeeyaan masaafu dhan 1 mitir ciyaaryahanka leh kubbadda.

Dhibcaha

Gool ayaa la dhaliyaa mar kasta oo koox si guul ah shabaqa ugu tuurta.

Dhammaan ciyaartoyda marka laga reebo Difaacayaasha Goolasha ayaa loo oggol yahay in ay toogtaan. Marka gool la dhaliyo, ciyaar dib u billaw adiga oo wata kaar dhexe. Kooxo waxaa la siiyaa kaararka dhexe ee kale.

Boosaska ciyaartoyda

Koox kasta waxa ay leedahay afar ciyaartoy: Gool Attack (GA), Gool Defense (GD), Center (C) iyo Wing (W). Xarumaha iyo Baalasha waa loo ogol yahay meel kasta oo Gagida ka mid ah. Weerarada Goolaha waxaa laga yaabaa in ay ciyaaraan kaliya qeybtooda weerarka. Difaacayaasha Goolka waxaa loo ogol yahay kaliya qeybtooda daafaca.

Waqtiga nuska ah, ciyaartoydu waxa ay isku beddelayaan boosaska. Xarumuhu waxa ay isku beddelanayaan baalashooda iyo weerarada yoolalka oo ay isku dhaafsadaan daafacyada yoolka. Marka kubbaddu ka baxdo xadka Marka kubbaddu ka baxdo aagga lagu ciyaaro, kooxdii ugu

dambaysay ee taabatay kubbadda ayaa lumisa hanashada. Kooxda kale waxa ay leeyihiin baasas bilaash ah oo ka dambeeya xariiqda ay kubbaddu ka baxday ciyaarta.

Khaladaadka

Khalad ayaa la yiraahdaa marka ciyaaryahan:

- Haraati, garaacis, boonooni ama ku dhacaa kubbadda.
- Waxa uu hayaa kubbadda 5 ilbiriqsi.
- Carqaladeeya ciyaaryahan isku dayaya in uu toogto.
- Lumiyo oo dib u heysto lahaansho iyada oo kubbaddu aysan taaban ciyaaryahan kale oo ku jiro meel Offside ah (eeg Erey bixinta).
- Kaar bilaash ah haddii khaladku aanu ku jirin taabashada jirka.
- Gudbinta ganaaxa haddii jirku taabto; rigoore ahaan dambiilaha waa in uu istaagaa dhinaca weerarka, halka weeraryahanku haysto baasas bilaash ah.

Khaladaadka oo dhan waxa ay keenaan in si bilaash ah loogu gudbiyo kooxda kale, meeshii uu qaladku ka dhacay waxaa jira saddex nooc:

- Warqad ciqaab ah ama toogasho haddii uu jiro cillad xiriir ah inta la tooganayo, tani macnaheedu waa in dembiilaha uu garab istaago dhinaca weerarka, kaas oo mari kara ama yeelan kara 3 xabadood oo bilaash ah goolka, haddii ay ku jiraan gudaha wareega.

Wagtiga

Ciyaar ka mid ah shabaqa yar-yar waxa ay ka kooban tahay laba qaybood, midkiiba soconayo 15 daqiiqo. Isbedelka kooxaha ayaa dhammaanaya qeybtii hore ka dib.

a.3. Xeerarka kubbadda shabaqa “Net Ball”

Kubbadda shabaqa waa ciyaar gabdhaha keli ciyaara.

Qalabka

- Kubbadda shabaqa waxa aad u baahan tahay kubbad iyo laba tiir.
- Ciyaaryahan kasta waxa uu xiraanaya garan ama funaanad muujinaya mowqifkooda (sida loo sameeyo funaanadaha).
- Hal kubbad sida loo sameeyo qalabka. Tani waa in ay u dhaxeysa

690 mm iyo 710 mm wareega iyo inta u dhaxeysa 400g ilaa 450g culeys

- Laba tiir. Dhererkoodu waa in uu ahaadaa 3.05m garangartuna waa in ay ahaataa 380mm dhexroor ah (sida loo sameeyo qalabka).
- Garoon leh cabbirada saxda ah iyo calaamadaha.

Ujeeddada ciyaarta

Ciyaartoydu waxa ay adeegsadaan gacmahooda si ay kubbadda ugu dhaafaan asxaabtooda kooxda. Ujeeddadu waa in la dhaliyo goolal ka badan kooxda ka soo horjeedda iyada oo:

- Dhalinta shabaqa aad weerareyso.
- In aad ka joojiso kooxaha kaa soo horjeeda in ay shabaqa soo taabtaan shabaqa aad difaaceyso.

Billaabida ciyaarta

Hal koox ayaa ku billaabata kubbadda waxa ayna qaataan baasaska ugu horeeya ee xarunta. Xarunta kooxda billaabaneysa waxa ay isku dayeysaa in ay ka soo wareejiso kubbadda wareega, wareegga koox saaxiibkeed ah oo ay tahay in uu ku helo kubbadda bartamaha saddexaad ee Gegida. Kaliya Xarumaha ayaa loo oggol yahay bartamaha.

Seddexaad illaa iyo inta ay ciyaartu bilaabmayso. Ciyaartoyda waxaa loo oggol yahay oo keliya in ay u dhaqaaqaan hal tallaabo oo leh kubbadda ka hor intaan la sii deynin, waana in ay had iyo jeer ka fogeeyaan ciyaaryahanka wata kubbadda masaafo dhan 1 m.

Dhibcaha Tiris

Gool ayaa la dhaliyaa mar kasta oo koox si guul ah shabaqa ugu tuurta.

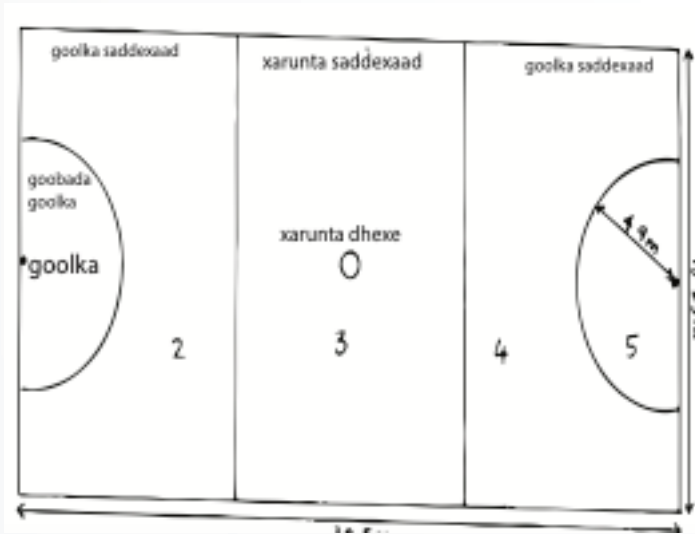
Gool waxaa dhali kara oo keliya Gool-dhaliyaha ama Goolalka Weerarka ee koox kasta oo ka tirsan gudaha wareegga weerarka.

Marka gool la dhaliyo, kooxda laga dhaliyey goosha ayaa dhexda dib ugu soo billabeysa kubbadda.

Boosaska ciyaartoyda

Waxaa jira toddobo ciyaartoy oo ka tirsan kooxha, ciyaartooy kasta waxa uu ka ciyaaraa meel “Boos” u gaar ah. (eeg jaantuska kore):

- Himilada toogashada, aagagga 1 iyo 2.
- Weerar Hadaaf, aagagga 1, 2 iyo 3.
- Weerarkii Garabka, aagagga 2 iyo 3.
- Xarunta, aagagga 2, 3 iyo 4.
- Difaaca Garabka, aagagga 3 iyo 4.
- Difaaca yoolka, aagagga 3, 4 iyo 5.
- Goolhaye, aagagga 4 iyo 5.



Marka kubbaddu ka baxdo xadka

Marka kubbaddu ka baxdo aagga lagu ciyaarayo, kooxdii ugu dambaysey ee taabatay kubbadda ayaa lumisa hanashada. Kooxda kale waxa ay leeyihiin baasas bilaash ah oo ka dambeeya xariiqda ay kubbadda ka baxday.

Khaladaadka

Khalad ayaa la yiraahdaa marka ciyaaryahan:

- Laad, garaacid, iswareejin, boodbootin, ama ku dhaca kubbadda
- Waxa uu hayaa kubbadda 3 ilbiriqsi.
- Lumiyo oo dib u heysto lahaansho iyada oo kubbaddu aysan taaban ciyaaryahan kale.
- Waxa uu qaadaa wax ka badan hal talaabo cagta ama cagaha soo degaya ka hor inta aanu sii deynin kubbadda.
- Waxa uu galaa meel ka baxsan (eeg Erey bixinta).

- Waxa uu kubbadda ku wareejinayaa saddex meelood meel gegida. Khaladaadka oo dhan waxa ay keenaan in si bilaash ah loogu gudbiyo

kooxda kale, meeshii uu qaladku ka dhacay waxaa jira saddex nooc:

- Kaar bilaash ah haddii khaladka uusan ku jirin taabashada jirka.
- Gudbinta ganaaxa haddii jirku taabto; rigoore ahaan dambiilaha waa in uu istaagaa dhinaca weerarka, halka weeraryahanku haysto baasas bilaash ah.
- Warqad ciqaab ah ama toogasho ah haddii uu jiro cilad xiriir ah inta la tooganayo; dembiilaha waa in uu garab istaagaa dhinaca weerarka, kaas oo ama dhaafi kara ama lahaan kara toogasho bilaash ah goolka, waa haddii ay ku jiraan wareegga.

Waqtiga

Ciyaarta kubbadda shabaqa waxa ay ka kooban tahay afar meelood, mid kastaana soconayaa 15 daqiiqo.

Kooxaha isbeddelku waxa uu dhammaadaa rubuc kasta ka dib.

Qaymeynta Cutubka:

1. Maxaa ay kala yihiin ciyaaraha goosha la dhaliyo?
2. Maxaa la yiraahdaa laad xor ah kubbadda cagta?
3. Goorma ayaa la tuuraa laad xor ah?
4. Maxaa la yiraahdaa tuurashada xorta ah kubbadda koleyga?
5. Goorma ayaa la tuuraa?
6. Maxaa ay ku kala duwan yihiin laad xor ah iyo tuurasho xor ah?
7. Maxaa ka mid ah waxyaabaha aad ka faa'iiday casharada barbaarinta jirka? Curis kasoo qor ka kooban ugu yaraan 30 sadar.
8. Keebaa aad u jecleysatay casharadii barbaarint jirka ee aad soo qaadatay? Curis ka qor ugu yaraan 30 sadar ah.



ISKU AADKA TARTAMADA QOF-QOFKA AH AMA TAN KOOXAHA

Casharka 1aad

Naqshadeynta Tartamada ciyaaraha

Hordhac

Waxaa jira dhowr naqshadood oo aad ku isticmaali karto jadwalka tartanka. Qaabka tartanka aad ugu dambeyntii go'aansatid waxaa go'aamin doona dhowr arrimood. Naqshadaha kala duwan ee tartanka waxaa ka mid ah jadwalka Is-wadaaragga "hal wareeg ama laba wareeg", Jadwalada IsReebid hal jeer ah, jadwalka Is-Reebid laba jeer ah, jadwalka raali gelinta, tartamada jadwalka Is-faylka leh, iyo kulano. Mid kastaa wuxuu leeyahay naqshad u gaar ahoo lagu doorto, qaacidooyin lagu dabaqi karo, iyo habraacyada barnaamijka.

Sideed ku garanaysaa nooca tartanka aad doonaysid inaad qabatid? Isticmaal 6-daarrimood si ay kaaga caawiyaan qaadashada go'aankan:

1. Ujeedooyinka tartanka
2. Sifooyinka qaybgalayaasha
3. Garoomada, qalabka iyo shaqaalaha
4. Qiyaasta waqtiga aad haysatid
5. Nooca Dhacdada
6. Qodob kale

Ujeedooyinka Tartanka:

- o Degdeg u go'aami guuleystaha
- o Ka qaybqaadashada ugu badan
- o Dhiirigeli is dhexgalka bulshada
- o Go'aanso horyaal run ah

Intee in le'eg ayaad rabtaa inaad dhiirigeliso tartanka?

- o Dhiirigelinta ka qaybgalayaasha muddo joogto ah
- o Kordhi xirfadaha ciyaaraha
- o Bixi tiro isle'eg oo tabarruc ah gelidiiba
- o Dhammaan waxyaabaha la soo galiyay u kala sarreysii hadba sida ay u awoodaan
- o Mid ka mid ah meelaha ugu horreeya ee ay tahay in la tixgeliyo marka la isku dayayo naqshadaynta tartanka waa helitaanka garoonka. Goobtani waxay noqon doontaa mid ka mid ah qodobbada ugu waaweyn ee go'aaminta:

1. nooca tartanka aad awoodid inaad qabato
2. inta uu tartankaagu socon doono
3. imisa kooxoo ayaa laga yaabaa in tartankaagu qaado,
4. inta kulan ee ay tahay in la ciyaaro maalintii si tartankaaga loo ciyaaro waqti cayiman.

Waxaa laga yaabaa inaad leedahay yoolal wanaagsan xagga dejinta barnaamij kor u qaadaya horumarka ka qaybgalayaasha, laakiin haddii aadan haysan tas-hiilaad la heli karo, waxaa laga yaabaa inaad awoodin inaad gaarto ujeedooyinkaaga.

Casharka 2aad**Tartanka Is-wada aragga “Robin-Robin Tournament”****Ujeedooyinka casharka**

1. Bartuhu waxa uu awoodi doonaa in uu qeexo micnaha tartanka is-wada aragga (Robin-Robin Tournament) si sax ah.
2. Bartuhu waxa uu kala saari doonaa noocyada tartanka Robin-Robin (Single Round Robin iyo Double Round Robin).
3. Bartuhu waxa uu sharxi doonaa faa'iidooyinka iyo caqabadaha ku jira tartanka Robin-Robin marka loo eego hababka kale ee tartamada.
4. Bartuhu waxa uu awoodayaa in uu sawiro ama diyaariyo jadwal tartan Robin-Robin ah oo la jaanqaadaya tirada kooxaha ama ciyaartoyda.
5. Bartuhu waxa uu falanqayn doonaa xaalado dhabta ah oo lagu dabaqi karo tartanka Robin-Robin si loo hubiyo caddaalad iyo fursad siman.

Habka Baridda Macalinka iyo Qalabka uu Adeegsanayo

1. **Habka Doodda iyo Falanqaynta (Discussion & Analysis):**
Macalinku waxa uu bilaabi karaa casharka isagoo su'aalo furitaan ah waydiinaya bartayaasha si ay u falanqeeyaan macnaha Robin-Robin Tournament iyo sida uu uga duwan yahay hababka kale ee tartamada.
2. **Isticmaalka Tusaalooyin & Jaantusyo:**
Macalinku wuxuu adeegsan karaa jaantusyo, jadwallo, ama shaxyo muujinaya habka tartanka Robin-Robin (Single & Double) si muuqaal ah, si bartuhu si fudud ugu fahmo.
3. **Isku-duwid Ciyaar Tusaale ah (Practical Simulation):**
Macalinku wuxuu abaabuli karaa tartan tijaabo ah oo fasalka dhexdiisa ah si ardaydu ugu dabaqaan habka Robin-Robin oo ficil ahaan.
4. **Koox-kooxayn & Wada-shaqayn (Group Work):**
Bartayaasha waxa loo qaybin karaa kooxo si ay u sameeyaan jadwal

tartan Robin-Robin ah iyagoo adeegsanaya xog la siiyey (tusaale: 4 koox, 6 ciyaartoy, iwm).

5. Adeegsiga Agabka Kaalmaynta Baridda (Teaching Aids):

- o Shaxda tartanka (Tournament chart paper/whiteboard)
- o Buug-yare ama warqado kooban (Handouts)
- o Muuqaal/dokumentari gaaban oo sharxaya habka tartanka
- o Kumbuyuutar + Projector haddii la heli karo
- o Cajalad ama xariijimo lagu muujiyo garoon tartan

Hordhac

Tartame “kaas oo tartame kastaa uu markiisa la kulmo dhammaan tartamayaasha kale”. Jadwalka halka wareegmar, ka qaybgale kasta waxa uu ciyaara ka qaybgale kasta hal mar. Haddii ka qaybgale kasta uu ciyaaro dhammaan kuwa kale laba jeer “Home iyo Away”, tan waxaa badanaa loo yaqaannaa laba-wareeg-robin.

Isboortiga oo leh tiro badan oo tartan ah xilli-ciyaareedkii, laba-geesood-robins ayaa caadi ah. Inta badan horyaalada kubada cagta ururada ee aduunka waxaa loo abaabulaa qaab laba wareeg ah, kaas oo koox kasta ay ku ciyaarto dhamaan kuwa kale ee horyaalkeeda mar guriga iyo mar ka baxsan.

Waa maxay Tartanka soocidda miraha “Seed”?

Tartanka Seded waxaa loo abaabulaa qaab ciyaartoyda loo kala saaray iyadoo lagu saleynayo natiijooyinkii hore ama khibradihii hore. Kor u qaadida ciyaartu waxay ku salaysan tahay sida wanaagsan ee ay kooxdu u samaysay xilli ciyaareedka ama horyaalka, mararka qaarkoodna waxay ku salaysan tahay heerka xirfadda ama khibradda.

Casharka 3aad

Is-wada aragga hal iyo laba wareeg ah “Robin Robin”

Ujeedooyinka casharka

1. In uu bartuhu kala saaro Single iyo Double Round Robin.
2. In uu fahmo xaaladaha lagu doorbido mid kasta.
3. In uu ogaado faa'iidooyinka iyo caqabadaha labada hab.
4. In uu awoodo in uu sameeyo jadwal u dhigma labada nooc.
5. In uu qiimeeyo sida labada hab u saameeyaan natiijada iyo caddaaladda tartanka.

Habka Waxbaridda Macalinka:

1. **Sharaxaad iyo tusaalooyin muuqaal ah:**
Macalinku wuxuu si cad u sharxayaa fikradda tartanka hal wareeg iyo laba wareeg isagoo adeegsanaya tusaalooyin muuqaal ah oo ku habboon.
2. **Hawlgal kooxeed:**
Bartayaasha waxaa loo qaybinayaa kooxo si ay u diyaariyaan jadwal tartan Robin-Robin ah, mid hal wareeg iyo mid laba wareeg ah.
3. **Dood iyo falanqayn:**
Macalinku wuxuu dhiirrigelinayaa dood fasalka dhexdiisa ah si loo falanqeeyo faa'iidooyinka iyo caqabadaha tartamada labadaba.

Agabka Macalinka:

1. **Jaantusyo iyo shaxyo tartan:**
Warqado ama boorar muujinaya jadwalka tartanka hal iyo laba wareeg.
2. **Qalabka qoraalka:**
Whiteboard iyo qalimaan si loo sharaxo loona sawiro tusaalooyinka.

3. Muuqaal iyo qalabka elektarooniga ah:

Video clips ama projector iyo kombuyuutar haddii la heli karo si loogu muujiyo qaababka tartamada

Wadarta Tirada Ciyaaraha

Waxaan isticmaalnaa qaacidooyin fudud si aan u gaarno jawaab kasta:

Halka “n” = tirada kooxaha ku jira LEAGUE:

Tirada ciyaaraha koox kasta/Ka qayb gasha = $n - 1$

Tirada ciyaaraha horyaalkiiba = $n(n-1)/2$ = hal wareeg

Tirada ciyaaraha loo baahan yahay si loo dhamaystiro tartanka = $n(n-1)$ = laba wareeg

Aynu eegno tusaalayaal:

tusaale ahaan. 1: Afar horyaal oo min 8 kooxood ah

tirada kulan ee koox kasta: $8 - 1 = 7$ koox kastaa waxay ciyaari doontaa 7 ciyaarood.

tirada kulan ee horyaalkii: $8 (8-1)/2 = 28$ tirada ciyaaraha si loo dhammeeyo tartanka = $28 \times 4 = 112$ ciyaarood

5 kooxood Hal Wareeg Is-Wadaarag ah

Wareega	Maalinta 1aad	Maalinta 2aad	Maalinta 3aad	Maalinta 4aad	Maalinta 5aad
Nasasho” Bye”	Bye - 5	Bye - 4	Bye - 3	Bye - 2	Bye - 1
Ciyaarta 1aad	1 v 4	5 v 3	4 v 2	3 v 1	2 v 5
Ciyaarta 2aad	2 v 3	1 v 2	5 v 1	4 v 5	3 v 4

8 kooxood Hal Wareeg Is-Wadaarag ah

Wareega	Maalinta I	Maalinta II	Maalinta III	Maalinta IV	Maalinta V	Maalinta VI	Maalinta VII
Ciyaarta I	1 - 5	1 - 6	1 - 7	1 - 8	1 - 4	1 - 3	1 - 2
Ciyaarta II	2 v 6	5 v 7	6 v 8	7 v 4	8 v 3	4 v 2	3 v 5
Ciyaarta III	3 v 7	2 v 8	5 v 4	6 v 3	7 v 2	8 v 5	4 v 6
Ciyaarta IV	4 v 8	3 v 4	2 v 3	5 v 2	6 v 5	7 v 6	8 v 7

Fiiro gaar ah: Wareega labaad: Dhammaan kooxaha ku ciyaaray gurigooda u bedel dibadda “Away”

Casharka 4aad

Tartanka Is-Rebidda Marka qura ah “Knockout”

Ujeedooyinka casharkan

1. In bartuhu fahmo qaabka tartanka is-rebidda marka qura ah (**Knockout**) iyo sida loo qabto kulamada.
2. In bartuhu awoodo in uu sharaxo faa’iidooyinka iyo khasaaraha tartanka noocan ah marka loo eego hababka kale.
3. In bartuhu barto sida loo diyaariyo jadwal tartan Knockout ah iyadoo la tixgelinayo tirada kooxaha ama ciyaartoyda.
4. In bartuhu fahmo sida guulaha iyo guuldarrooyinka loogu xisaabtamo si looga baxo tartanka (**elimination**).
5. In bartuhu qiimeeyo muhiimadda cadaaladda iyo tartanka caddaaladda marka la isticmaalayo habkan.

Habka wax barida casharkan

1. Sharaxaad toos ah iyo tusaalooyin muuqaal ah:

Macalinku wuxuu sharaxaad ka bixinayaa qaabka tartanka Knockout isagoo adeegsanaya tusaalooyin muuqda oo fudud.

2. Hawlgal kooxeed:

Bartayaasha waxaa loo qaybinayaa kooxo si ay u diyaariyaan jadwal tartan Knockout ah oo ku salaysan tirada kooxaha la siiyey.

3. Dood iyo falanqayn:

Macalinku wuxuu ku dhiirrigelinayaa bartayaasha inay falanqeeyaan faa'iidooyinka iyo khasaaraha tartanka noocan ah iyo saamayntiisa ciyaaraha.

Qalabka Lo Adeegsado

1. Shaxyo iyo jaantusyo tartan:

Warqado ama boorar muujinaya qaabka tartanka Knockout iyo sida kooxuhu u horumarayaan.

2. Qalabka qoraalka:

Whiteboard, markers, iyo qalimaan si loo sawiro loona sharaxo habka tartanka.

3. Muuqaal iyo qalabka elektarooniga ah:

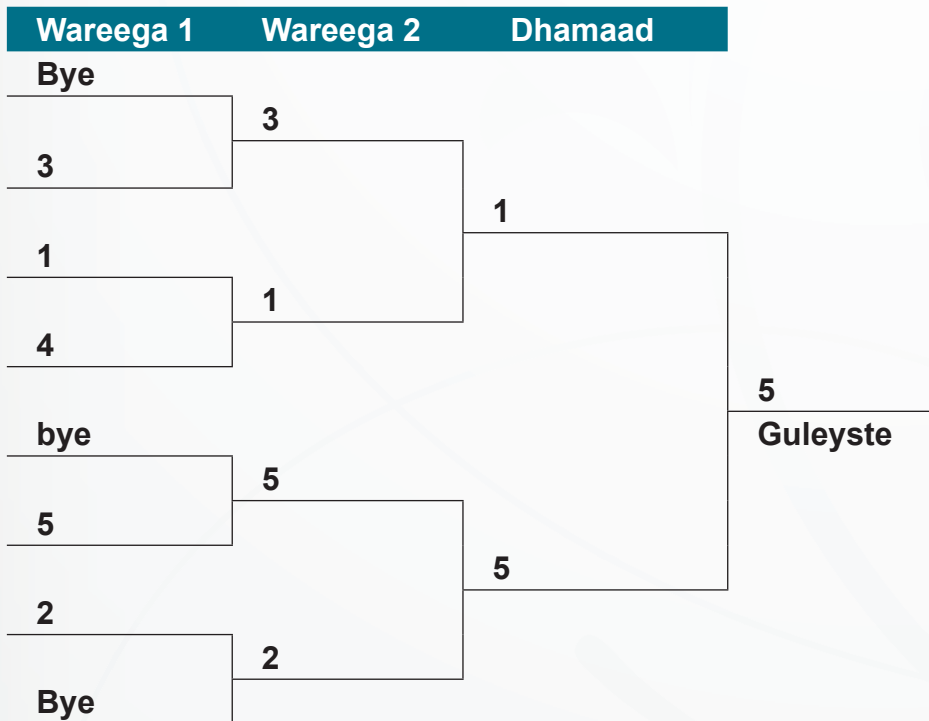
Projector, laptop, ama videos sharaxaya tartamada Knockout ee ciyaaraha caanka ah.

Hordhac

Tartanka Is-Rebidda Marka Qura ah, ama Knockout Tournament, waa nooc ka mid ah hababka tartanka ciyaaraha, kaas oo kooxaha ama ciyaartoydu ay si toos ah uga baxaan tartanka markay hal kulan guuldareystaan. Habkani wuxuu ka duwan yahay tartamada wareegyada badan ama is-wada aragga, maadaama ciyaaryahanka ama kooxdu aysan helin fursad labaad haddii ay guuldareystaan kulanka. Tartanka noocan ah wuxuu dhiirrigeliyaa xiiso iyo tartan adag,

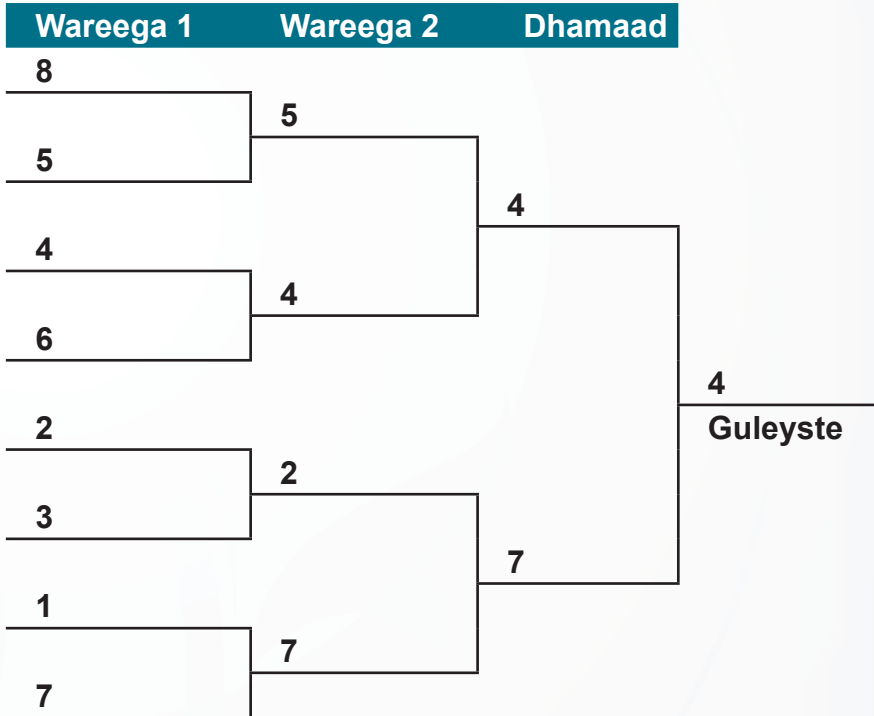
maadaama guuluhu ay keenaan horumar iyo guuldaradu ay ka dhigto inay ka baxaan tartanka isla markiiba. Casharkan waxa aan ku baran doonaa sida tartankan loo qaabeeyo, faa'iidooyinka iyo caqabadaha ku jira, iyo sida loo xaqiijiyo tartan caddaalad ah. Tartanka knockout wuxuu u qaybsan yahay wareegyo xiriir ah; tartame kastaa wuxuu ciyaaraa ugu badnaan hal kulan wareeggiiba. Tartamayaasha kaalmaha sare galay kulan walba waxay u gudbaan wareega xiga. Marka wareegyadu socdaan waxaa yaraanaya tirada tartamayaasha iyo kuwa la ciyaarayo, waxaana wareega ugu dambeeya uu ka kooban yahay hal kulan oo kaliya, kaasoo guushu ay tahay guud ahaan horyaalka.

Is-Reebid mar qura ah, 5 ciyaartooy ama kooxo



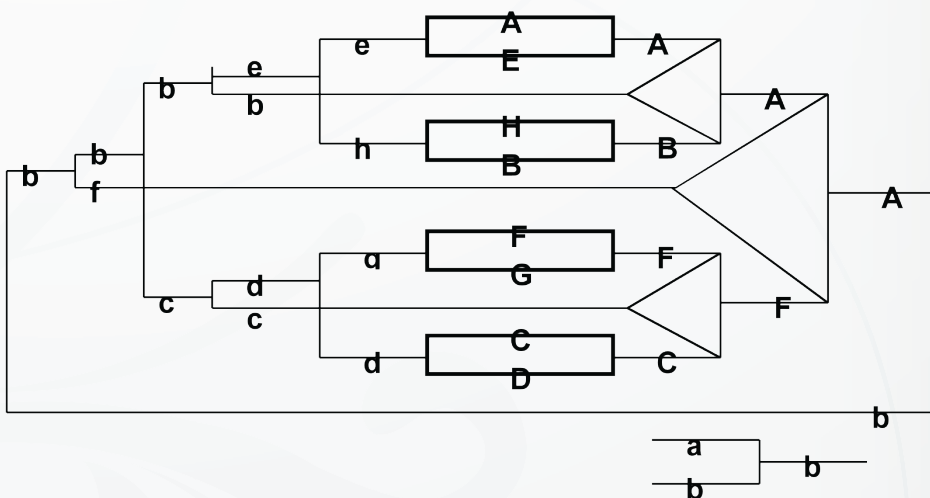
Bye-du waa kooxda nasanaysa ciyaartaas

Is-Reebid mar qura ah, 8 ciyaartooy ama kooxo



Bye-du waa kooxda nasanaysa ciyaartaas

Is-Reebid laba jeer ah, 8 ciyaartooy ama kooxo



Horyaalka 1aad Kubadda Cagta ee Degmooyinka Gobolka Banaadir oo ka qayb galeen 8 Degmo

Tusaale Is wada arag laba wareeg ah, “home and away”

Ciyaaraha waxaa la ciyaaraya Jimcooyinka oo kaliya

Horyaalka wuxuu billabanaya bisha Maajo 2da

La socodka Jadwalka Dadweynaha loo bandhigaaya

Ciyaarta	Waqtiga	Saa-cadda	Home Team	Away Team	Meesha, Gegida	Goolasha la-kala Dhaliyey	
1	2/5/2025	3:30 PM	Karaan	Shibis	Karaan		
2	2/5/2025	3:30 PM	Cabilcaziz	Boondheere	Cabilcaziz		
3	2/5/2025	3:30 PM	Xamar Weyne	Shangaani	Xamar Weyne		
4	2/5/2025	3:30 PM	Xamar JabJab	Hodan	Xamar Jab-Jab		
						Goolasha lakala Dhaliyey	
5	9/5/2025	3:30 PM	Karaan	Xamar Weyne	Karaan		
6	9/5/2025	3:30 PM	Boondheere	Hodan	Boondheere		
7	9/5/2025	3:30 PM	Shangaani	Cabilcaziz	Shangaani		
8	9/5/2025	3:30 PM	Shibis	Xamar JabJab	Shibis		
						Goolasha lakala Dhaliyey	
9	16/5/2025	3:30 PM	Xamar Weyne	Xamar JabJab	Xamar Weyne		
10	16/5/2025	3:30 PM	Boondheere	Karaan	Boondheere		
11	16/5/2025	3:30 PM	Cabilcaziz	Shibis	Cabilcaziz		
12	16/5/2025	3:30 PM	Hodan	Shangaani	Hodan		
						Goolasha lakala Dhaliyey	

13		3:30 PM	Shangaani	Karaan	Shangaani		
14		3:30 PM	Shibis	Boondheere	Shibis		
15		3:30 PM	Hodan	Xamar Weyne	Hodan		
16		3:30 PM	Xamar JabJab	Cabilcaziz	Xamar Jab-Jab		
						Goolasha lakala Dhaliyey	
17		3:30 PM	Shangaani	Boondheere	Shangaani		
18		3:30 PM	Cabilcaziz	Hodan	Cabilcaziz		
19		3:30 PM	Karaan	Xamar JabJab	Karaan		
20		3:30 PM	Xamar Weyne	Shibis	Xamar Weyne		
						Goolasha lakala Dhaliyey	
21		3:30 PM	Hodan	Shibis	Hodan		
22		3:30 PM	Boondheere	Xamar Weyne	Boondheere		
23		3:30 PM	Karaan	Cabilcaziz	Karaan		
24		3:30 PM	Xamar JabJab	Shangaani	Xamar JabJab		
						Goolasha lakala Dhaliyey	
25		3:30 PM	Xamar JabJab	Boondheere	Xamar JabJab		
26		3:30 PM	Shibis	Shangaani	Shibis		
27		3:30 PM	Hodan	Karaan	Hodan		
28		3:30 PM	Xamar Weyne	Cabilcaziz	Xamar Weyne		
		8 Koox	8 Garoon	28 Ciyaar			

Isku aadka jadwalka isoo noqoshad kooxaha bidixgta ku qornaa midigta ayaa lagu qoraaiyo iyo cagsigiisa, waxaad ka beddelaysa oo keli tariikhda iwm...

Dhibca tiriska lala socodsiinaayo Dadweynaha

DHIBCA TIRIS																	
Ku buuxi meelaha banana goolasha la kala dhaliyey ee Horyalka Degmooyinka Banaadir																	
	SHIB	KAR	BO	CAB	SHN	XW	HOD	XJJ	MP	W	D	L	GF	GA	DIF	Pts	Ranking
SHIB																	
KAR																	
BO																	
CAB																	
SHN																	
XW																	
H0D																	
XJJ																	

MP = Match Played; W = win. D = Draw; L = Lost. GF = Goal For; GA = Goal Against; DIF = Difference of Goals; Pts = Points.

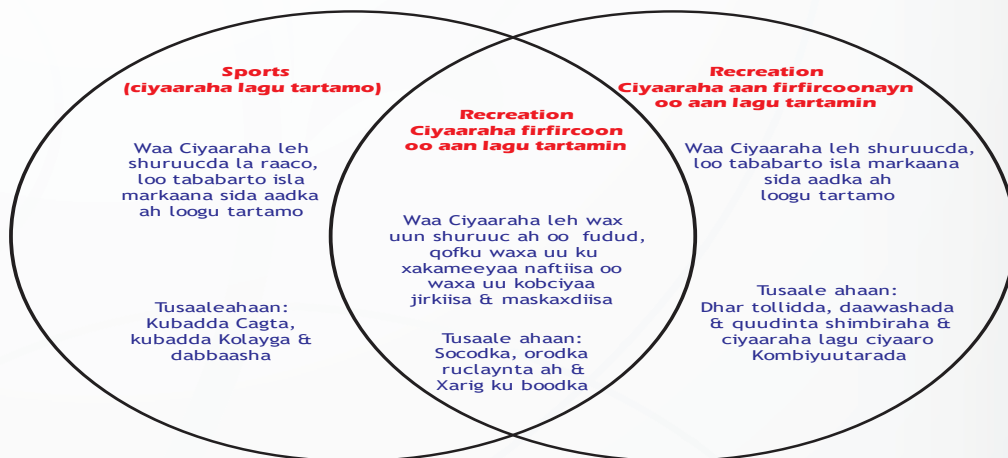
Qaran Firfircoon

Sidii horay loo yiri, “Maskax Fiyow waxay ku jirtaa Jir fiyow”.

Muwaadiniinta Soomaaliyeed oo dhan waa in lagu dhiiri geliyo in ay caafimaadkooda ku ilaashadaan ka qayb qaadashada tababarka jirka iyo isboortiga qaybihiisa kala duwan.

Qaran wuxuu firfircoonaadaa markii dadkiisu ay si aad u xoog badan uga qayb galaan isboortiga.

Si aan u ogaano farqiga u dhexeeyo iyo waliba xiriirka ka dhexeeyo (Sports & Recreation) ciyaaraha dhab ahaan lagu tartamo & kuwa aa rasmi ahaan lagu tartamin ee tamashlaha ah bal aan eegno sawirkan hoos ku xusan:



Sawirkan waxaa ka muuqdo sida macne & ficil ahaanba ay u kala duwan yihiin isboortiga u baahan xirfad sare oo tartamadiisana lagu maamulo shuruuc u gaar ah.

Siyaabaha loo cabbiri doono horumarka ciyaaraha lagu qabto iskuulaadka waxaa ka mid noqon doono tirada ardayda ka qayb qaadato ciyaaraha, tirada iskuulaadka ka qayb galay ciyaaraha, tirada macallimiinta ee leh xirfad ciyaareed oo ay ku tababaraan ardayda kana fulin kara iskuulaadka barnaamijyada ciyaareed.

Istraatijooyinka lagu kordhin karo ka qayb galka isboortiga waa:

- o In lala yimaado abuurid fursado ay dad badan uga qayb galaan barnaamijyada isboortiga
- o In iskuul kasto laga fuliyo jimicsi, ciyaaro, iyo isboorti lagu tartamo
- o In la diyaariyo lana fuliyo ololayaal si fiican loo qorsheeyay loona jiheeyay ciyaartoydii loogu talo galay

Eeg shaxda hoose oo aan u baahnayn fasiraad gaar ah.

Casharka 5aad**Ciyaraha Dugsiyada & Jaamacadaha****Ujeedoyinka casharkan**

1. In bartuhu fahmo muhiimadda ciyaaraha ee horumarinta jirka iyo maskaxda ee ardayda dugsiyada iyo jaamacadaha.
2. In bartuhu sharaxo doorka ciyaaraha ee kobcinta xirfadaha bulshada sida wada shaqeynta iyo is-maamulida.
3. In bartuhu ogaado sida ciyaaruhu u dhiirrigeliyaan tartanka caafimaad qaba iyo anshaxa ciyaaraha.
4. In bartuhu tilmaamo faa'iidooyinka ciyaaraha ee kor u qaadista kalsoonida nafta iyo hogaaminta.
5. In bartuhu fahmo sida ciyaaruhu u horseedi karaan fursado horumarineed oo waxbarasho iyo shaqo mustaqbalka.

Habka waxbarida casharkan iyo qalabka uu adeegsado macallinka**1. Dood furitaan ah (Brainstorming):**

Macalinku wuxuu casharka ku bilaabi karaa dood kooban oo ku saabsan ciyaaraha iyo wixtarkooda, isagoo weydiinaya ardayda fikradahooda iyo waayo-aragnimadooda ciyaaraha.

2. Sharaxaad iyo tusaalooyin toos ah:

Macalinku wuxuu bixinayaa sharaxaad cad oo ku saabsan doorka ciyaaraha ee horumarinta jirka, maskaxda, iyo xirfadaha bulshada, isagoo adeegsanaya tusaalooyin nolol maalmeedka ah.

3. Hawlgal kooxeed iyo wada-shaqayn:

Ardayda waxaa loo qaybshaa kooxo si ay uga doodaan faa'iidooyinka ciyaaraha ee noloshooda, kadibna koox walba soo bandhigto natiijada.

4. **Bandhig muuqaal (Video Presentation):**

Haddii suurtagal tahay, macalinku wuxuu isticmaali karaa muuqaalo kooban oo muujinaya ciyaaro kala duwan oo dugsiyada iyo jaamacadaha lagu qabto.

5. **Falanqayn iyo gabagabo:**

Casharka waxaa lagu soo gabagabeynayaa dood guud iyo su'aalo la xiriira sida ciyaaruhu uga qayb qaataan horumarinta ardayda.

Hordhac

Ciyaaraha dugsiyada iyo jaamacadaha waxay muhiimad weyn u leeyihiin horumarinta jirka, maskaxda, iyo xirfadaha bulshada ee ardayda. Inta lagu guda jiro marxaladaha waxbarashada, ciyaaruhu waxay kaalin weyn ka qaataan dhisidda caafimaad wanaagsan, kor u qaadidda kartida is-difaaca jirka, iyo kobcinta maskaxda.

Waxay sidoo kale dhiirrigeliyaan is-dhexgalka bulshada iyo horumarinta xirfadaha sida wada shaqeynta, is-maamulida, iyo tartanka caafimaad qaba.

Ciyaaraha waxay sare u qaadaan anshaxa, hogaaminta, iyo kalsoonida nafta, taas oo ka caawisa ardayda inay noqdaan dad leh dabeecad wanaagsan iyo maskax furan. Intaa waxaa dheer, ciyaaruhu waxay ardayda siinayaan madal ay ku cabbiraan kartidooda, u tartamaan, una muujiyaan xirfadahooda ciyaareed, taas oo sidoo kale horseedi karta fursado mustaqbal shaqo iyo horumar waxbarasho oo dheeraad ah.

Casharkan waxa uu bartilmaameedsanayaa in ardaydu fahmaan muhiimadda ciyaaraha ee heerarka dugsiyada iyo jaamacadaha, iyo sida loo abaabulo ciyaaro tayo leh oo horumarineed.

Tusaale shax ah

Autumn (October – December) - Xulaka fasalada ama waaxaha

Nooca Isboortiga	Nooca Isboortiga	Tartamada Dugsiyada Hoose	Tartamada Dugsiyada Dhexe	Tartamada Dugsiyada Sare	Tartamada Jaamacadaha
Dugsi walba Wuxuu tartan- siina fasaladii- sa dhexdooda ama qabaha jaamacadaha	Fasalada	Grade G3& G4	Grade G5& G8	Grade G9 &G12	18 - 28 Jir
	<u>Ciyaaraha</u>	X	X	X	X
	<u>Fudud</u> Lab	X	X	X	X
	<u>Dheddig</u>				
	<u>K. Cagta</u> Lab	X	X	X	X
	<u>K. Koleyga</u> Lab	X	X	X	X
	<u>Dheddig</u>	X	X	X	X

Winter (January – March) – Xulalka Dugsiyada ama waaxaha

Nooca Isboortiga	Nooca Isboortiga	Tartamada Dugsiyada Hoose	Tartamada Dugsiyada Dhexe	Tartamada Dugsiyada Sare	Tartamada Jaamacadaha
Inters-ho- lastic/ Inter-Col- leges & Universi- ties By Dis- trict	Fasalada	Grade G3& G4	Grade G5& G8	Grade G9 &G12	18 - 28 Jir
	<u>Ciyaaraha</u>				
	<u>Fudud</u> Lab	X	X	X	X
	<u>Dheddig</u>	X	X	X	X
	<u>K. Cagta</u> Lab	X	X	X	X
	<u>K. Koleyga</u> Lab	X	X	X	X
	<u>Dheddig</u>	X	X	X	X

Spring (April – June) - Representatives of the Regional Schools or Universities

Nooca Isboortiga	Nooca Isboortiga	Tartamada Dugsiyada Hoose	Tartamada Dugsiyada Dhexe	Tartamada Dugsiyada Sare	Tartamada Jaamacadaha
Inter-Regional/ Schools and Universities	Fasalada	Grade G3& G4	Grade G5& G8	Grade G9 &G12	18 - 28 Jir
	<u>Ciyaaraha</u>	X	X	X	X
	<u>Fudu Lab</u>	X	X	X	X
	<u>Dheddig</u>				
	<u>K. Cagta</u>	X	X	X	X
	<u>Lab</u>				
	<u>K. Koleyga</u>	X	X	X	X
	<u>Lab</u>	X	X	X	X
	<u>Dheddig</u>				

Summer (July – August) – Xulalka Dugsiyada ama Jaamacadaha, ka qayb galaya dhegooda tartamada caalamiga

Nooca Isboortiga	Nooca Isboortiga	Tartamada Dugsiyada Hoose	Tartamada Dugsiyada Dhexe	Tartamada Dugsiyada Sare	Tartamada Jaamacadaha
International Games	Fasalada	G3– G4/ International	G5 – G8/ International	G9 - G12 International	18 - 28 Jir
	<u>Ciyaaraha</u>	X	X	X	X
	<u>Fudud</u>	X	X	X	X
	<u>Lab</u>				
	<u>Dheddig</u>				
	<u>K. Cagta</u>	X	X	X	X
	<u>Lab</u>				
	<u>K. Koleyga</u>	X	X	X	X
	<u>Lab</u>	X	X	X	X
	<u>Dheddig</u>				

Kani waa mashruuc aad u weyn, kana qayb qaadan doona kalabar ardayda dugsiyada iyo jaamacadaha Soomaaliya.

1. **Si loo fuliyo baahiyaha tababbarka:** macalimiinta P.E.-da, tababarayaasha, garsoorayaasha, iyo isku duwayaasha. Wuxuu kaloo u baahan yahay tas-hiilaad iyo miisaaniyad.

Gunaanadka casharkan

Ciyaaraha dugsiyada iyo jaamacadaha waa aasaas muhiim u ah horumarinta dhamaan dhinacyada nolosha ardayda—jirka, maskaxda, iyo xirfadaha bulshada. Waxay ardayda ka caawiyaan in ay helaan caafimaad wanaagsan, karti wada shaqeyn, iyo anshax ciyaareed oo wanaagsan. Intaa waxaa dheer, ciyaaruhu waxay dhiirrigeliyaan tartan caafimaad qaba, kalsooni, iyo hogaamin, taasoo muhiim u ah horumarka shakhsiyeed iyo kan bulshada. Sidaa darteed, ciyaaruhu ma aha oo kaliya madadaalo, balse waa qayb muhiim ah oo ka mid ah waxbarashada dhameystiran ee dugsiyada iyo jaamacadaha. Ardaydu waa in ay si firfircoon uga qayb qaataan ciyaaraha si ay u helaan fursado horumarineed oo badan oo noloshooda iyo mustaqbalkooda ah.

Qiimeynta cutubka

Ka jawaab su'aalahan soo socda adigoo doranaya jawabta saxda ah

1. **Waa maxay macnaha tartanka Robin-Robin?**
 - a) Koox kasta oo hal mar la ciyaarta koox kasta oo kale
 - b) Koox kasta oo kaliya hal kulan ciyaarta
 - c) Kooxaha ayaa toos uga baxa tartanka marka ay guuldareystaan
 - d) Kooxaha ayaa ciyaara hal kulan oo keliya
2. **Maxay tahay faa'iidada tartanka Double Round Robin?**
 - a) Ciyaartoyda waxay la ciyaaraan koox kasta hal mar oo kaliya
 - b) Ciyaartoyda waxay la ciyaaraan koox kasta laba jeer, garoon kasta
 - c) Ciyaartoyda waa in ay toos uga baxaan tartanka marka ay guuldareystaan
 - d) Tartanka wuxuu qaataa waqti aad u yar

3. **Waa maxay astaamaha tartanka Knockout?**

- a) Kooxaha waxay ciyaaraan wareegyo badan
- b) Ciyaaryahan kasta waa in uu guulaystaa marar badan
- c) Koox kasta oo guuldareysta waxay ka baxdaa tartanka
- d) Kooxaha waxay ciyaaraan kulan walba laba jeer

4. **Midkee ka mid ah qalabka soo socda looma isticmaalo**

diyaarinta jadwalka tartanka?

- a) Whiteboard
- b) Projector
- c) Qalinka
- d) Kamarad sawir qaade

5. **Maxay tahay muhiimadda ciyaaraha dugsiyada iyo jaamacadaha?**

- a) Kaliya madadaalo
- b) Horumarinta caafimaadka, maskaxda iyo xirfadaha bulshada
- c) Kaliya tartan adag
- d) Kaliya ciyaaraha xarrago lehs

B. Su'aalaha Tooska ah:

- 1. Sharax waxa loola jeedo tartanka Is-wada aragga (Robin-Robin).
- 2. Maxay yihiin faa'iidooyinka tartanka Knockout marka la barbar dhigo tartamada kale?
- 3. Sida loo diyaariyo jadwal tartan Double Round Robin oo leh 4 kooxood, sharax fikradda guud.
- 4. Maxay ciyaaruhu uga yihiin muhiim dugsiyada iyo jaamacadaha?
- 5. Magacow 3 qalab oo muhiim ah oo macalinka u adeegsan karo marka uu bixinayo casharka tartamada ciyaaraha.